

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Предисловие Шри Т. Кришнамачарьи	11
Предисловие автора	13
1. Йога и личная реинтеграция	15
Какова роль йоги в реинтеграции?	15
Йогический подход к личной реинтеграции	17
Проблема: разум как источник ошибок восприятия	18
Решение: практика йоги	26
Аспекты личной реинтеграции	37
2. Асана: роль тела в личной реинтеграции	41
Коренные принципы реинтеграционной практики асан	42
Практические указания	47
Применение принципов к практике	51
3. Асаны	73
Полный список асан	74
1. Самастхити (прямая стойка)	78
2. Паршва-уттанасана (асимметричный наклон вперед)	82
3. Уттанасана (наклон вперед стоя)	86
4. Ардха-уттанасана (полунаклон вперед из положения стоя)	91
5. Ардха-уткатасана (поза стула)	94
6. Уттхита-триконасана (поза треугольника)	96
7. Вирабхадрасана (поза воина)	101
8. Адхо-мукха-шванасана (поза собаки мордой вниз)	104
9. Сукхасана (удобная поза)	106
10. Ваджрасана (поза молнии)	108

11. Пашчимоттанасана (наклон вперед сидя)	109
12. Маха-мудра	112
13. Двипада-питхам (поза двуногого стола)	114
14. Урдхва-прасарита-падасана (подъем вытянутых ног)	116
15. Чакравакасана (поза чакраваки)	118
16. Бхуджангасана (поза кобры)	119
17. Шалабхасана (поза саранчи)	121
18. Джатхара-паривритти (скручивание в положении лежа)	124
19. Апанасана (колени к груди)	127
20. Шавасана (поза релаксации)	128
4. Випарита-карани (инверсия)	131
Философия инверсии	131
Психология инверсии	132
Концепция инверсии	133
Практические аспекты инверсии	134
1. Випарита-карани (полустойка на плечах)	137
2. Шаламба-сарвангасана (стойка на плечах)	139
3. Шаламба-ширшасана (стойка на голове)	141
5. Виньяса-крама (последовательность и адаптация)	147
Важность виньяса-крамы	147
1. Подготовка	148
2. Компенсирующие позы	159
3. Отдых	165
4. Завершение занятия	166
Последовательности асан для индивидуальных потребностей	167
Факторы, требующие учета при планировании последовательности упражнений	175
6. Пранаяма: роль дыхания в личной реинтеграции	183
Устранение нечистот	185

Осознанное дыхание	187
Природа дыхания	188
Качества правильной пранаямы	198
Физические предпосылки практики	202
Некоторые общие правила для практики пранаямы	204
Предостережение	206
Бандхи	207
Использование звука в пранаяме	209
7. Медитация	210
Процесс медитации	210
Необходимые условия	213
Стадии медитации	215
Дополнительные замечания о медитации	216
8. Йога-терапия	221
Традиционные йогические взгляды на здоровье	221
Йога-терапия: терапия без лекарств, хирургия без инструментов	225
Йога-терапия: индивидуальный подход	227
Йогический подход к восстановлению равновесия	229
Диагностические принципы йога-терапии	233
Практика йога-терапии: общие правила	236
Обязанности йога-терапевта	236
Йога-терапия: практические инструкции	240
Примеры применения йога-терапии	244
Последнее предостережение: не злоупотребляйте йогой	247
Эпилог	251
Об авторе	253
Указатель асан	254

ВВЕДЕНИЕ

Понятие реинтеграции резко контрастирует с тем, что в современном обществе большинству из нас приходится переживать в повседневной жизни различные душевные волнения и стрессы. Мы находимся в состоянии хронического дисбаланса, и это приобретает характер настоящей эпидемии.

На поверхностном уровне стресс проявляется такими внешними симптомами, как нервное постукивание пальцами, желудочные расстройства, неспособность спокойно и естественно дышать. Однако на более глубоком уровне это постоянное напряжение оказывает всестороннее воздействие на человеческий организм, ослабляя иммунитет, негативно сказываясь на общем состоянии здоровья и на самочувствии, причем речь идет о долговременном воздействии, т. е. проблемы накапливаются в течение многих лет и в конечном счете могут стать угрозой для самой жизни.

Обычно мы ищем источники стресса во внешней среде. В жизни происходят те или иные события, способные расстроить нас или взволновать. Однако, согласно йогической философии, корни этой проблемы кроются в нашем сознании. Если разум воспринимает что бы то ни было как препятствие или угрозу, организм естественным образом настраивается на борьбу или бегство, хотя в большинстве случаев условия нашей жизни таковы, что ни бороться, ни бежать нам не приходится. Все сводится лишь к выбросу адреналина, ухудшению пищеварения, напряжению мышц и т. д.

Таким образом, как это ни парадоксально, все, что мы обычно считаем внешними причинами стресса, на деле сводится к одной-единственной внутренней причине — реакции нашего мозга на определенные события или ситуации. Само событие не может оказывать непосредственного влияния на то, что происходит в нашем организме. Например, представьте себе, что у вас тяжелый день и любая мелочь может вызвать у вас чрезмерную реакцию, тогда как в другой день та же самая ситуация покажется вам совершенно обычной. Разница

предопределяется состоянием вашего разума. Когда восприятие четкое, вы способны видеть вещи такими, какие они есть, и применять к ним гибкий, уверенный, сбалансированный подход. Когда же мы теряем ясность восприятия, когда у нас все как в тумане, мы испытываем стресс и реагируем соответствующим образом.

Если мы хотим вернуться в интегрированное состояние, самый оптимальный способ — справиться с фундаментальной причиной дистресса, с корнем проблемы. Вместо того чтобы пытаться вести борьбу на уровне каких-то конкретных проблем или неприятностей, йога нацеливает нас на преодоление тех препятствий, которые мешают ясности восприятия, и помогает восстановить прозорливость ума. Таким образом, она является средством устранения этих внутренних препятствий — того, что в йогической традиции именуют клешами (омрачениями, нечистотами). Более того, практика, которая не способна достичь этой цели, не вправе именоваться йогой.

Йога обращается к нерасторжимой связи, существующей между телом, дыханием и разумом, признавая тот факт, что любые сознательные попытки повлиять на один из этих факторов могут быть использованы как способ вызвать полномасштабные изменения во всей системе. Поэтому, например, первый шаг на пути к ясности восприятия — а также к освобождению от страданий — состоит в том, чтобы научиться держать свое тело и дыхание в оптимальном состоянии баланса и здоровья. Практика асан является всего лишь средством к достижению этой цели. Однако на западе она воспринимается как синоним самой йоги.

Идеальная форма асан — физических поз, которыми славится практика йоги, — ведет свое происхождение от древних текстов, исповедующих философию, отличающуюся от той, с которой мы имеем дело в современном западном обществе. На Западе большинство людей, изучающих йогу, воспринимают ее как некий набор идеальных поз. Они изучают асаны по книгам либо выполняют их под руководством инструктора, которому пытаются подражать, — будь то групповые занятия или видеоуроки. В результате сам смысл практической йоги — привести человека в состояние реинтеграции — оказывается утраченным.

В старину в Индии восьмилетние мальчики начинали изучать йогу под руководством мастера-учителя, у которого жили. Учитель глубоко вникал во все аспекты жизни мальчика, поэтому очень хоро-

шо его знал. Сама практика йоги, состоящая из поз, дыхания и медитации, преподавалась на индивидуальном уровне, на основании того, что наставник знал о своем ученике. Он тщательно подбирал те упражнения, которые соответствовали индивидуальным особенностям ученика и наилучшим образом способствовали его духовному и физическому развитию.

Такая приспособляемость к индивидуальным способностям и потребностям мальчика имела еще и то преимущество, что учитель работал именно с молодым телом и податливым разумом, благодаря чему изучение йоги было совершенно другим опытом по сравнению с тем, что мы наблюдаем в современном западном обществе, где потеряна не только тесная связь с наставником, но и очень тонкий процесс адаптации практики к потребностям и возможностям ученика с целью приведения его в состояние полной личной реинтеграции.

Таким образом, высшая цель практики йоги заключается в том, чтобы привести нас в интегрированное состояние. Такая практика должна основываться на конкретных обстоятельствах и приспособляться к конкретным условиям. Понимание того, как следует разрабатывать практические занятия с учетом потребностей каждого отдельного ученика, является одной из важных черт системы йоги, преподаваемой А. Г. Моханом.

Являясь учеником Шри Т. Кришнамачарьи, одного из выдающихся современных учителей йоги, Мохан — вместе со своей женой Индрой — представляет здесь ряд инструментов и теоретических знаний, необходимых для разработки практических занятий по йоге, нацеленных на приведение человека в состояние личной реинтеграции. Индра, также ученица Шри Т. Кришнамачарьи, сама более десяти лет работала учителем йоги. Она не просто глубоко понимает искусство преподавания йоги, сама ее жизнь является йогой. Ее огромный опыт и знания служат важным дополнением к деятельности Мохана.

Эта книга призвана донести до читателя то, что сами Мохан и Индра считают самыми главными навыками, которые учитель должен передать своему ученику, — понимание того, что практика йоги является глубоким процессом личностного роста и реинтеграции. И мы очень рады поделиться их знаниями и опытом с вами.

Издатели

ПРЕДИСЛОВИЕ

ШРИ Т. КРИШНАМАЧАРЬИ

*Хаягривая Нама, Хари Ом
Кланяюсь Господу Хаягриве*

С великим счастьем я отправляю это обращение. Да защитит всех нас Господь Васудева, всепроникающий и вездесущий, ответственный за все поступки, поддерживающий весь мир и делающий это весело и игриво.

Друзья мои, дорогие родственники и ученые мужи, я искренне хочу, чтобы вы внимательно выслушали меня. К счастью, мой ученик Мохан, который был инженером и довольно неплохо зарабатывал, за короткое время освоил все йога-шастры. Известно также, что он способствовал открытию центра «Мандирам» в Мадрасе и распространял идеи йоги в согласии с учением Патанджали.

Мохан родился в distinguished ведической семье и принадлежит к готре (роду) Бхарадваджа. Имя его отца — Ганеша. Все теоретические и практические аспекты йоги он осваивал непосредственно под моим началом и стал коллегой (сатхиртхьей) моего сына Венкаты Дешикачара.

Когда несколько учеников изучают один и тот же предмет, например Веды вместе с ведангами (дополнительными предметами), у одного и того же гуру (учителя), таких учеников называют сатхиртхьями, или ануканами. Амара Синха (автор санскритского словаря «Амара-коша») утверждает: «Анукана — это тот, кто изучил Веды и веданги, кто обладает способностью преподавать и проявлять свои знания, кто был принят в семью (грахаштхашраму) по окончании учебы у гуру».

И вот теперь мой сын Венката Дешикачар и Мохан, которые вместе учились у меня, стали сатхиртхьями. Как пишет Амара Синха, слово «сатхиртхья» означает «учившиеся у одного гуру».

Но самым важным является то, что Мохан изучил «Йога-сутры» Патанджали и их практическое применение целиком и полностью под моим руководством. Он достаточно компетентен, чтобы любому помочь освоить асаны и пранаяму. Он также достаточно компетентен, чтобы преподавать связанные с асанами и пранаямами разделы других шастр, которые он основательно изучил. Мохан очень глубоко изучил философию санкхья. Что касается аюрведы, он освоил важные разделы, относящиеся к диагностике (нидана), лечению (чикитса), причинам болезней (вимана) и строению тела (гарбха). В «Бхагавадпудже» (собрании молитвенных обрядов) Мохан, помимо обрядов самашраяны, праваданы и прапатти, с присущим ему прилежанием выучил все тексты.

В «Карма-канде» он изучил обряды пунякавачана, упасана и самитадана в краткой, но практичной форме. Что касается «Мантра-шастры» (науки о мантрах), то, овладев такими понятиями, как «мула», «ануштуп» и т. д., Мохан выучил такие главные мантры, как «Нараяна Аштакшари», «Васудева Двадшакшари», а также постиг секреты «Шадакшара-мантры» и «Мула-мантры». Из текстов веданты он полностью изучил «Бхагавадгиту». Он также освоил некоторые из важнейших упанишад. Помимо всего прочего, он недавно приступил к изучению «Брахма-сутры».

В наши дни большинство людей, принадлежащих к младшему поколению, не интересуются изучением вед и мантр. Но Мохану все это очень интересно, и он продолжает учиться. Пусть у него все будет хорошо. Да пребудут всюду мир и процветание.

Шри Т. Кришнамачарья,

22 декабря 1988 года

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

В ноябре 1988 года отмечался столетний юбилей моего учителя, Шри Кришнамаচারьи. Он прожил целых сто лет, которым мог радоваться и которыми мог гордиться. Он был великим учителем и настоящим йогом. И я задумался: часто ли случается присутствовать на столетнем юбилее живой легенды?

Важную часть своей долгой жизни — с восьмидесяти трех до ста лет — он отдал мне, стремясь посвятить меня во все премудрости йоги. И он постоянно внушал мне, что практику йоги необходимо подстраивать под индивидуальные способности и потребности человека, чтобы в конечном счете это привело к реинтеграции. Данная идея лежала в основе всего того, чему он меня учил.

Некоторое время я размышлял над тем, как мне выплатить свой долг благодарности этому мастеру. С давних времен важным способом выразить свою благодарность наставнику считается дальнейшее распространение его учения. Я решил поступить так же.

Я обратился к своему наставнику и, выразив желание написать книгу, попросил его написать для нее предисловие в качестве благословения. И тогда он продиктовал мне предисловие, которое не столько относится к содержанию книги, сколько благословляет меня в этом начинании и рассказывает о моей учебе под его началом.

Я признателен всем, кто участвовал в подготовке первого и второго издания этой книги.

Кладу эту книгу к ногам моего великого учителя.

1. ЙОГА И ЛИЧНАЯ РЕИНТЕГРАЦИЯ

Какова роль йоги в реинтеграции?

Всем нам случается переживать периоды, когда все буквально валится из рук, жизнь рассыпается на куски и мы ничего не можем с этим поделать. Причем еще более хаотичным и неуправляемым, нежели сами события, очень часто является в подобных ситуациях состояние нашего разума. Вместе с тем у всех нас бывают периоды — пусть даже кратковременные, — когда мы ощущаем полное внутреннее единение, гармонию. Это состояние, в котором мы очень четко воспринимаем окружающий мир, когда видим во всех вещах определенный порядок и сполна ощущаем любовь к окружающему миру. Короче говоря, мы ощущаем себя свободными.

И вот это состояние каждый из нас хочет переживать снова и снова. Мы даже надеемся найти какой-то способ, чтобы постоянно *жить* в таком интегрированном состоянии, вместо того чтобы то и дело поддаваться приступам несбыточных желаний, гнева, жадности, неудовлетворенности, тоски и отчаяния. Ну а то, что все вокруг нас оказываются в такой же ситуации и попадают в те же ловушки, является слабым утешением и определенно не может служить заменой глубокому чувству свободы.

Реинтеграция как раз и есть процесс нашего возвращения в интегрированное состояние, когда недисциплинированность превращается в самореализацию, рассеянный разум становится сосредоточенным, а жаждущий разум — удовлетворенным. Весь этот процесс называется йогой.

Существуют разные способы описания того, что представляет собой реинтеграция, но все эти варианты базируются на одном и том же фундаменте — четком, неискаженном восприятии действительности. Видя людей, вещи и события такими, какие они есть на самом деле,

мы принимаем правильные решения и совершаем соответствующие действия, ведущие нас в верном направлении.

Для описания данного интегрированного состояния можно также использовать понятие «самадхи», или внутреннее единство. Это состояние, в котором мы полностью поглощены объектом восприятия. Нас ничто не разделяет. Коротко говоря, интегрированное состояние — это и есть йога.

Состояние интеграции, или единения, не создается с нуля путем прилежной учебы или практики. В глубине души мы уже интегрированы. Мы обладаем врожденной способностью ясно воспринимать окружающий мир. Это наше глубинное состояние всегда является интегрированным. Если ясность восприятия и нарушается, вызывая искажения и ошибки суждений и действий, в конечном счете приводящие к неприятностям, то такие нарушения являются порождением нашего разума. Дезинтегрированный разум влечет за собой болезни и зависимости; состояние же интеграции — это состояние крепкого здоровья и свободы. Наша самоинтеграция, возвращение изначального внутреннего единства, бесспорно, является высшей из человеческих целей.

Образ мышления влияет на то, как мы видим окружающий мир и переживаем происходящее с нами. Поскольку каждый человек индивидуален, средства для достижения ясности восприятия каждому человеку требуются, безусловно, разные. Поскольку мы оттачиваем свое восприятие путем устранения клеш, тесным образом связанных с характером и личным опытом каждого человека, то должны четко понимать специфическую природу этих омрачений разума, прежде чем решать вопрос о том, как лучше их преодолеть. Чтобы быть эффективным, любой метод самоочищения должен подстраиваться под наши индивидуальные особенности. Иными словами, он должен быть личным.

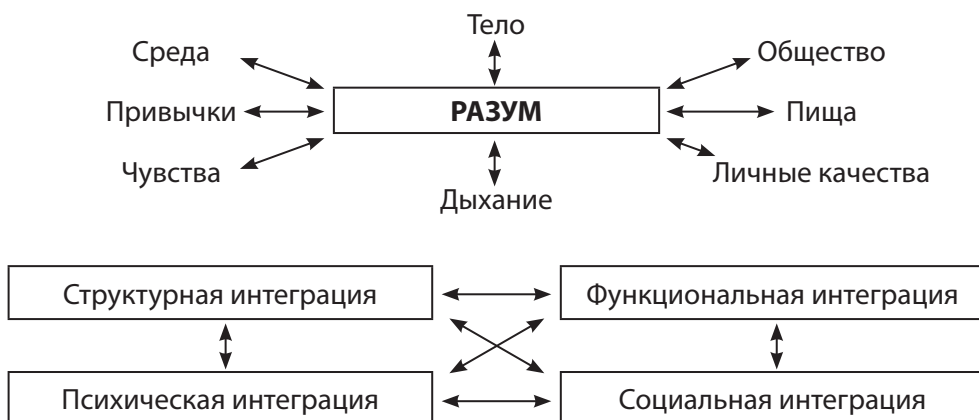
Кроме того, только вы сами можете себя реинтегрировать. Именно поэтому мы называем реинтеграцию личной. Каждому из нас, возможно, хотелось бы, чтобы мы сами (а еще лучше кто-то вместо нас) могли просто достать свой мозг, промыть его и поместить обратно, чтобы тут же приобрести ясность восприятия, но это, конечно, невозможно. Реинтеграция — это процесс очищения, которому нужно время, который требует сугубо индивидуального подхода и который вы можете осуществлять только самостоятельно.

Йогический подход к личной реинтеграции

Истинная личная реинтеграция охватывает все элементы нашей жизни. Йогический подход к личной реинтеграции учитывает и затрагивает все аспекты нашего бытия. Более того, само коренное значение слова «йога» означает «воссоединение». К этим воссоединяемым аспектам относятся тело, дыхание, разум, пища, проявление чувств, привычки, общество и окружающая нас среда.

Для реинтеграции сознания нам нужно понимать не только взаимоотношения разума с этими аспектами, но и их взаимосвязь.

Интеграция — это вопрос баланса. В настоящее время существует множество подходов к данному феномену. С одной стороны, человека как систему можно считать структурой, а с другой — на него можно смотреть как на функциональный организм. Поэтому существуют различные методы структурной и функциональной интеграции, методы психической интеграции посредством воздействия на сознание, а также программы коррекции поведения, направленные на обеспечение социальной интеграции. Однако недостаточно использовать их в изоляции друг от друга, поскольку существует теснейшая взаимосвязь между всеми элементами человеческой системы.



Чтобы вы могли достичь состояния интеграции, ваш путь должен быть интегрированным. Практика йоги — именно такой подход. Она использует структурные, функциональные, психологические

и социальные аспекты личности и оказывает на них влияние. Йога принимает в расчет ваше нынешнее состояние во всех аспектах бытия и пытается повлиять на них теми средствами, которые подходят лично вам. Социальная интеграция достигается в результате практики йоги и реинтеграции в других направлениях. Если структурное, функциональное и психическое состояния находятся в норме, социальная интеграция приложится.

Проблема: разум как источник ошибок восприятия

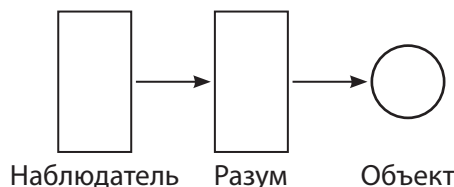
Узы для разума

Люди воспринимают мир через призму своего разума. В этом не было бы никакой проблемы, если бы разум действительно воспринимал окружающие предметы такими, какие они есть в реальности. Однако зачастую он снабжает нас неточной информацией, поскольку пребывает в состоянии заблуждения. Когда мы основываем свои действия на этой ложной информации, то неизбежно создаем массу неприятностей и страданий для себя и других. Таким образом, критическим фактором является ясность восприятия. От этого зависит, будет наша жизнь следствием непредсказуемых обстоятельств или свободной.

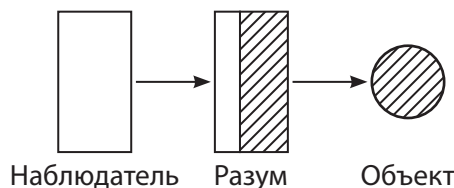
Согласно философии йоги, мысли в нормальных условиях движутся во многих направлениях. В то же время мы знаем, что данным движением можно управлять, а значит, за рамками человеческого разума есть некая сущность, которая занимается этим управлением. Мы будем называть эту сущность Наблюдателем. Сам Наблюдатель постоянен и неизменен. Разум воспринимает мир посредством органов чувств, и Наблюдатель «видит» мир через собственный инструмент восприятия — разум. Это то, что позволяет распознавать движения мыслей и изменения, происходящие в самом разуме.

Когда разум ничем не омрачен, когда его не застят накапливаемые со временем привычки, тенденции, ассоциации, тогда Наблюдатель видит мир ясно и четко. Однако эти и другие искажающие факторы обычно присутствуют, что приводит к ошибкам восприятия, неправильным действиям и болезненным последствиям. Приведенный ниже рисунок схематично иллюстрирует эту взаимосвязь.

Когда разум ясен, мы воспринимаем вещи такими, какие они есть:



Если же разум омрачен, восприятие искажается:



В последнем случае разум омрачен клешами. Наблюдатель смотрит на мир словно через грязное окно. К этим загрязнениям относятся неосуществимые желания, ненависть, страх, предрассудки, реакции и остатки наших прошлых переживаний. Они окрашивают и искажают восприятие нами того, на что мы смотрим, поэтому, глядя на человека, место или какой-то объект через окна разума, мы видим только грязь. Мы не видим вещи такими, какие они есть на самом деле; мы видим в них лишь отражения самих себя и своих ментальных ассоциаций. Реальная проблема возникает тогда, когда мы идентифицируем себя со своим разумом и этим искаженным восприятием.

Наблюдатель по природе своей — существо цельное, интегрированное. Его природная способность ясно видеть вещи не меняется. Если интеграция нарушается, то происходит это в разуме, что влияет на восприятие Наблюдателя. Если восприятие омрачено, то отсутствие ясности проявляется в расстройствах психического и физического здоровья и дыхания. Возникает замкнутый круг, в котором неправильное восприятие и нарушения, происходящие в человеке как системе, усугубляют друг друга.

Основным симптомом данного состояния является дукха, или страдание. Это некомфортное ощущение угнетенности, подавленности. Одним из примеров такого состояния является хорошо известный в современном мире синдром стресса, поскольку большинство из нас, сталкиваясь с неприятными ситуациями или негативной средой, переживают именно такое угнетенное состояние. Коротче говоря, мы

страдаем. Нам хотелось бы выбраться из этого состояния, но вот только куда нам идти, если принять во внимание то, как мы привыкли страдать?

Пять умственных состояний

Чтобы лучше понять свой разум и то, каким образом он становится препятствием на нашем пути к свободе, полезно иметь в виду, что разум может функционировать по-разному и у него существует пять базовых состояний. Ум может сам менять свой фокус внимания (как человек переключает каналы телевизора), или им можно управлять, сосредоточивать на чем-то. В первых трех из пяти состояний разум описывается как рассеянный, в последних двух — как сосредоточенный и сознательно направляемый на выбранный объект.

1. перевозбуждение

В первом состоянии разум возбужден и выходит из-под контроля. Его внимание переключается с одной вещи на другую гипер-активным образом. Это как если бы кнопка на дистанционном пульте заела и каналы продолжали безостановочно переключаться. Когда разум находится в таком состоянии, мы дезинтегрированы.

2. Тугоумие

Во втором состоянии мысли тяжелы и неповоротливы. Мы испытываем ментальную инертность, когда любое движение мысли затруднено. Например, в такого рода состоянии находится человек, страдающий от похмелья. Если сравнивать с телевизором, то речь идет о совершенно размытой картинке и ряби на экране.

3. Рассеянность

В этом состоянии мысли также переключаются с одной на другую, но без прыжков и рывков, характерных для первого состояния. Мы то сосредоточиваемся на чем-то, то отвлекаемся, то настраиваемся на какой-то определенный канал, то снова начинаем щелкать пультом. В результате такого блуждания внимания наше состояние все еще остается далеким от состояния интеграции.

4. Сосредоточенность

В четвертом состоянии разум сосредоточен на определенном объекте, который может быть как внутренним, так и внешним. Теперь на нашем ментальном телевизоре включен какой-то один канал и мы не сводим с него глаз.

5. Поглощенность

Это высшее состояние, в котором разум не просто сосредоточен на объекте, а настолько поглощен им, что возникает непосредственное чистое восприятие, так что сам телевизор становится ненужным. Объект мы видим четко, таким, какой он есть, без всяких наших ментальных проекций. Никакая внешняя сила не может нарушить эту фокусировку, и в таком состоянии разум полностью интегрирован. Это и есть состояние йоги.

Клеши: омрачения сознания

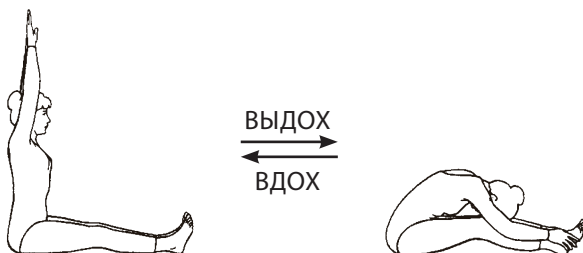
Если мы хотим достигнуть состояния йоги, или свободы, нам нужно также разобраться в том, что в «Йога-сутрах» называют клеши, или омрачениями сознания. Хотя эти клеши, о которых мы упоминали выше, могут быть не связаны напрямую с воспринимаемым объектом, они все же оказывают мощное воздействие на наше восприятие, а значит, на все, что мы делаем. Одно это делает их реальной силой. Более того, согласно йоге, все, что влияет на наши действия, является реальностью, а не иллюзией. В то же время, хоть клеши реальны, они все-таки поддаются изменению. Существует пять видов клеш:

1. Ложное понимание

Глядя на объект, мы воспринимаем его таким, каким он нам видится, а необязательно таким, какой он есть. К сожалению, очень часто свою ошибку мы обнаруживаем слишком поздно. Мы начинаем с того, что верим в истинность чего-то, и лишь результат наших действий показывает, что это было не так. Или, наоборот, мы можем со временем обнаружить истинность того, что изначально казалось нам заблуждением и фальшью. В обоих случаях имеет место неправильное понимание. Разум в таких случаях находится в состоянии,

Три последовательности этапов, приводящих к наклону вперед сидя (пашчимоттанасане)

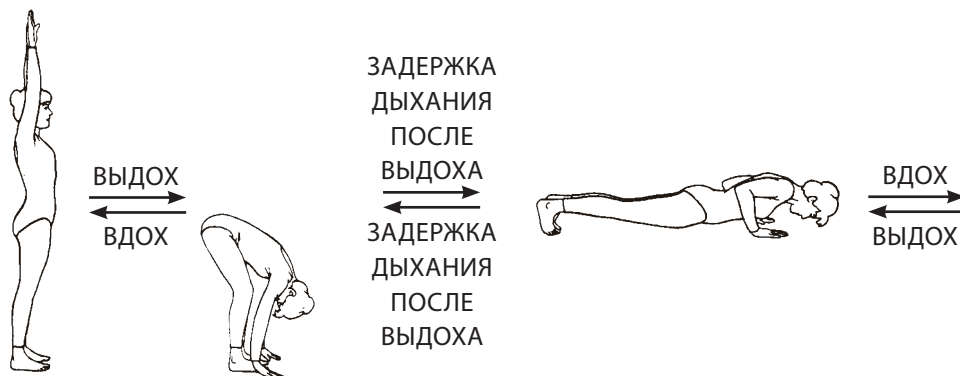
1.



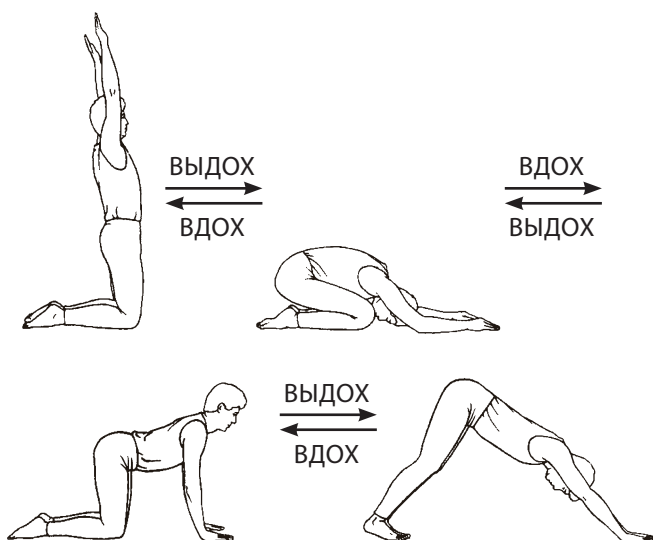
2.



3.



2.



3.



Данные примеры показывают, что виньяса-крама — настоящее искусство. Просто использовать облегченные версии позы с целью подготовки к финальной версии асаны — хорошее начало, но во многих случаях этого недостаточно, чтобы добиться желаемого эффекта. К тому же такой подход может не отвечать потребностям ученика. Разрабатывать стадии виньяса-крамы лучше всего под руководством опытного наставника.