

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие	4
Благодарности	9
Спор жизненных сил. Прана-самвада	11
Введение. Львы, слоны и тигры	13
Часть первая	
ПРОЯСНЕНИЕ	
ГЛАВА 1. Йога дыхания	29
ГЛАВА 2. Сияние	41
ГЛАВА 3. Препятствия и помощники. Антарайи и пари-карманы	66
ГЛАВА 4. Опоры и приспособления	80
ГЛАВА 5. Советы практикующему	93
ГЛАВА 6. Журнал пранаямы	102
Часть вторая	
СОТРУДНИЧЕСТВО	
ГЛАВА 7. Свидетель. Сакшин	111
ГЛАВА 8. Поза трупа. Введение в шавасану	119
ГЛАВА 9. Составление карты грубого тела в позе трупа	131
ГЛАВА 10. Успокоение органов чувств в позе трупа	160
ГЛАВА 11. Свойства дыхания. Время, текстура, пространство и отдых	178
ГЛАВА 12. Необычные способы дыхания	195
Часть третья	
ПОСТИЖЕНИЕ	
ГЛАВА 13. Опоры для положения лежа	221
ГЛАВА 14. Поза. Асана	232
ГЛАВА 15. Поза сидя на стуле	274
ГЛАВА 16. Традиционные позы сидя	290
Часть четвертая	
ЗАВЕРШЕНИЕ	
ГЛАВА 17. Инструменты. Упайя	311
ГЛАВА 18. Дыхание победителя. Удджайи пранаяма	336
ГЛАВА 19. Дыхание против шерсти. Вилома пранаяма	352
ГЛАВА 20. Замки и задержка дыхания. Бандхи и кумбхака ...	362
Приложение I. Примерный план практики	386
Приложение II. Дыхание с другом	399
Словарь терминов	411

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПРОХЛАДУ ЛЕГКОГО ВЕТЕРКА на своем лице в жаркий летний день — вот что я чувствую каждое утро, когда делаю первые осознанные глотки воздуха. Это ощущение моментально приводит меня в состояние наслаждения и изумления. С каких пор умение контролировать дыхание стало приносить мне столько удовольствия и покоя? Дело в том, что самой ценной практикой для меня является пранаяма, а не практика асан или медитация, о чем я, кстати, не устаю повторять своим ученикам и друзьям. Ежедневно в течение последних пятнадцати лет я начинаю утро с пранаямы, независимо от того, где нахожусь — на борту самолета или в окружении бегающих по дому детей — и чем занимаюсь, чтобы полностью отрешиться от внешнего мира и погрузиться в себя. Эти занятия необходимы мне больше, чем полноценный ночной сон, поскольку доставляют огромное наслаждение и позволяют понять, кто я.

Впервые придя в школу йоги, я не понимал, почему преподаватель так суетится, одеяло должно быть сложено так аккуратно, а мое тело — располагаться симметрично. Мне казалось, будто меня посвящали в какой-то тайный орден и с завязанными глазами вели в святилище. А когда я начал делать первые шаги в царстве дыхания, то еще не замечал никаких тонкостей этого процесса. Но время от

времени мне все же удавалось получать чудесные результаты, которых оказывалось достаточно, чтобы идти вперед. Помню, как мой разум входил в состояние неземного умиротворения, а мое тело — в состояние бесконечного пространства, словно они были из другой галактики.

Но в один прекрасный день учитель пранаямы посмотрел мне прямо в глаза и сказал (не суровым тоном, а как бы между делом): «Или занимайся этой практикой ежедневно, или откажись от нее вообще». С тех пор я начал постепенно практиковать пранаяму, поскольку, во-первых, доверял своему учителю, а во-вторых, моя собственная интуиция подсказала мне, что данная практика окажется для меня жизненно важной. С каждым последующим годом пранаяма увлекала меня все сильнее, и я понял, как чудесно в течение хотя бы какой-то части дня руководствоваться указаниями своего дыхания, а не разума. И когда мне стало ясно, какую пользу приносит мне пранаяма, я организовал еженедельные занятия, чтобы познакомить с этой практикой своих учеников и коллег.

Все это время вместе со мной освоением пранаямы занимался мой друг Ричард Роузен. В первое время мы регулярно приезжали в учебный центр йоги, а после занятий вместе обедали и беседовали об асанах, пранаяме и прочих вещах. Практика асан давалась нам с невероятным трудом. Мы оба были слишком скованы, и это вызывало сильную эмоциональную подавленность. Мы занимались вместе два-три раза в неделю, изобретая все новые способы проникновения в свои негнущиеся тела. Мы подшучивали друг над другом, но были безумно увлечены занятиями и проявляли нечеловеческую настойчивость. Однако со временем наши тщетные попытки овладеть асанами

уступили место постоянной работе над дыханием. Мы лежали рядом (причем один из нас непременно засыпал), пытаясь приспособить режим работы своего разума к ритму дыхания. И хотя я никогда точно не знал, какие чувства, мысли и физические ощущения испытывал Ричард, но почему-то был уверен, что мы оба впитываем в себя одно и то же божественное благоухание.

После сеанса пранаямы какие-то изменения в его глазах и коже свидетельствовали о том, что мы оказались в одном и том же месте, хотя добираться туда нам пришлось разными путями. (Иногда я могу войти в комнату, полную йогов, и по голосу и свету в глазах сразу определить, кто из них практикует пранаяму.)

Практика йоги обещает освобождение, и в своем поиске свободы Ричард демонстрировал непреодолимое упорство. Вы не представляете, сколько часов он потратил на исследование внешних и внутренних нюансов своего дыхания! Йоги говорят, что дыхание управляет умом и телом. Но на то, чтобы позволить разуму отказаться от иллюзии своего главенства, требуются годы. Если позволять разуму мериться силами с дыханием день за днем и год за годом, однажды наступит момент, когда разум откажется от своего безнадежного стремления победить, и тогда он погрузится в океан праны. Ричард всегда старается как можно глубже заглянуть в свою душу, тело и дыхание, чтобы раскрыть тайну своего пожизненного заключения, а когда ему удастся добиться прогресса в этом направлении, он щедро предлагает помощь как своим коллегам, так и ученикам.

Сейчас я смело могу сказать, что Ричард оказался самым лучшим партнером по занятиям йогой. Он всегда был готов проводить эксперименты, чтобы попробовать

вещи, которые предлагал я; сам изобретал движения и позы, позволяющие осознать свое тело. И несмотря на то что мы часто выбирали совершенно разные пути, Ричард всегда был готов без предубеждения рассмотреть мою точку зрения. Кроме того, он был для меня неиссякаемым источником воодушевления и мужества. Ричард всегда до конца отстаивал свои убеждения и шел собственным путем, даже когда это было довольно тяжело. А когда у него возникали проблемы с другими людьми, он начинал искать причину в самом себе, чтобы понять, какие внутренние изменения ему нужно осуществить. Таким образом он приучил меня отвечать за свои поступки и недостатки. Даже сегодня, глядя Ричарду в глаза, я нахожу в них прежнее дружеское отношение. Он для меня одновременно и друг, и отец — человек, который понимает меня и продолжает идти по жизни вместе со мной.

Долгие годы я наблюдаю за ростом Ричарда как наставника. В течение пятнадцати лет он занимался преподаванием, и теперь у него своя школа учеников, к которым он относится с огромной заботой. Ричард неустанно работает над совершенствованием своего преподавательского таланта и делится богатыми познаниями в области йоги. Он один из самых начитанных преподавателей йоги, и я часто обращаюсь к нему с вопросами по данной тематике. И поскольку Ричард так много сил отдал овладению йогическими практиками, он с большим сочувствием относится к ученикам, которые испытывают трудности с их освоением.

Нам с Ричардом одинаково хорошо известно, насколько тяжел труд преподавателя пранаямы. Многие люди говорят, что у них есть желание узнать как можно больше

о дыхании, но мало кому хватает терпения на исследование всех его полезных качеств.

Мы оба стремимся привлечь людей к данной практике, потому что знаем, какую ценность пранаяма представляет для человека. И я уверен в том, что благодаря годам упорного труда и экспериментов Ричард сумел найти способ, позволяющий воодушевлять учеников на продолжение практики пранаямы. Поэтому я очень счастлив, что эта книга предоставляет ему возможность передать все богатство накопленных им знаний в письменном виде.

Новичкам Ричард предлагает методику, позволяющую увидеть и понять суть дыхания. Тех, кто имеет опыт практики асан, но не занимался пранаямой, Ричард заинтригует приглашением проникнуть в бесконечную тайну дыхания. Для тех, кто собирается сам обучать людей пранаяме, эта книга станет великолепным методическим пособием, поскольку в ней используется комплексный йогический подход к дыханию, в эффективности которого я убедился на собственном опыте: она основана на классических письменных документах йоги и результатах экспериментов, проведенных Ричардом. Я сам еще не успел получить многих основополагающих знаний о пранаяме, поэтому собираюсь прочитать эту книгу, чтобы освоить предлагаемые в ней простые, но эффективные упражнения.

Иногда я представляю нас обоих, Ричарда и себя, в старости, но не в креслах-качалках, а сидящих на земле в позе лотоса, прислушивающихся к звуку собственного дыхания и смеющихся над причудами нашей жизни. Спасибо тебе, Ричард.

Родни Йиш