

Б.К.С. АЙЕНГАР

ЙОГА

ПУТЬ К АБСОЛЮТНОМУ ЗДОРОВЬЮ



Лондон, Нью-Йорк, Мельбурн,  
Мюнхен, Дели

**Благодарности автора.** Б.К.С. Айенгар хотел бы поблагодарить доктора Гриту С. Айенгар за ее профессиональные советы в качестве консультанта, вклад в редактирование текста и помощь с фотографиями; Парта Амина, продюсера CD-дисков *Йога для вас* и *Йога для снятия стресса*, за его идеи и упорство в вопросах завершения книги; Рошен Амина, Стефани Квирк и Уму Даваль за их вклад; профессора Р.Н. Кулхали за подготовку и верстку текста о йоге; Харминдера Сингха за фотографии; модели Рошена Амина, Лесли Питерз, Али Дашти и Джавахара Бангеру.

#### ПРИМЕЧАНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Ни издатель, ни автор не занимаются предоставлением профессиональных консультаций или услуг отдельному читателю. Идеи, процедуры и предложения, содержащиеся в этой книге, не смогут заменить консультацию вашего лечащего врача. Все вопросы, касающиеся вашего здоровья, требуют медицинского наблюдения. Ни автор, ни издатель не несут ответственность за любые убытки или ущерб, предположительно связанные с любой информацией или предложениями в данной книге.

Больше информации на [www.dk.com](http://www.dk.com)

### B.K.S. Iyengar YOGA: THE PATH TO HOLISTIC HEALTH

**Айенгар, Б.К.С.**

А36 Йога. Путь к абсолютному здоровью / Б.К.С. Айенгар ; [пер. с англ. А. А. Рудницкой]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 432 с. : ил. — (Йогалогия).

«Йога. Путь к абсолютному здоровью» является одной из самых популярных и всеобъемлющих книг автора. Вам не нужно быть экспертом или обладать крепкой мускулатурой, чтобы практиковать асаны, описанные здесь. Используя несколько простых аксессуаров, вы сможете выполнять сложнейшие упражнения, постепенно переходя к ним без угрозы перенапряжения или получения травмы.

Регулярная практика улучшит ваше самочувствие и укрепит внутреннюю силу тела.

**УДК 796.4  
ББК 75.6**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**   
один клик до книги

ISBN 978-5-699-98941-6



9 785699 989416 >



Издание для досуга

ЙОГАЛОГИЯ

**Айенгар Б.К.С.**

**ЙОГА**

**ПУТЬ К АБСОЛЮТНОМУ ЗДОРОВЬЮ**

Директор редакции *Е. Кальёв*

Руководитель отдела *О. Усольцева*

Ответственный редактор *Т. Кальницакая*

Выпускающие редакторы *Д. Бизяева, А. Боровой*

Художественный редактор *А. Гусев*

Технический редактор *Л. Зотова*

Компьютерная верстка *А. Григорьев*

Корректор *Ж. Арутюнова*

Подписано в печать 17.01.2018. Формат 80×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Гарнитура «Kudryashev». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 40,0. Тираж 5000 экз.

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Словакия

Сертификация қарастырылмаған

Отпечатано в Словакии, ТВВ

© **Original Title: B.K.S. Iyengar. Yoga The Path to Holistic Health**  
Copyright © 2001, 2008, 2014 Dorling Kindersley Limited, A Penguin  
Random House Company  
Text copyright © 2001, 2008, 2014 Kirloskar Computer Services Limited  
Text and Images copyright for Chapter 1 (pp 8–33) © 2014 B.K.S. Iyengar  
Copyright in all photographs © 2001, 2008, 2014 Kirloskar Computer  
Services Limited with the exception of those listed in the acknowledgements.  
© Рудницкая А. А., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-699-98941-6

Б.К.С. АЙЕНГАР  
ЙОГА  
ПУТЬ К АБСОЛЮТНОМУ ЗДОРОВЬЮ



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие учителя (ачарьи) йоги Б.К.С. Айенгара</b>	<b>6</b>	<b>ГЛАВА 4</b>	
<b>ГЛАВА 1</b>		<b>АСАНЫ ДЛЯ ВАС</b>	<b>61</b>
<b>ЖИЗНЬ И РАБОТА</b>	<b>8</b>	Классические позы	62
Гуру Айенгар	11	<b>Стоячие асаны</b>	67
Подход Айенгара к йоге	19	Тадасана	68
Наследие Айенгара	25	Уттхита Триконасана	70
Послание Б.К.С. Айенгара	32	Вирахадрасана 2	76
		Уттхита Паршваконасана	80
		Паршвоттанасана	84
		Адхомукха Шванасана	88
		Утанасана	92
		Вирахадрасана 1	96
<b>ГЛАВА 2</b>		<b>Сидячие асаны</b>	101
<b>ЙОГА ДЛЯ ВАС</b>	<b>35</b>	Дандасана	102
Цели йоги	36	Вирасана	104
Путь к здоровью	39	Баддхаконасана	108
Польза поз	40	<b>Наклоны вперед</b>	113
Йога и стресс	41	Джану Ширшасана	114
Йога и фитнес	42	Трианга Мунхаикапада	
		Пашчимоттанасана	118
<b>ГЛАВА 3</b>		Пашчимоттанасана	122
<b>ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ</b>	<b>45</b>	<b>Скручивания</b>	127
Значение йоги	46	Бхарадваджасана	128
Философия асан	48	Маричиасана	132
Состояния разума	50	<b>Перевороты</b>	137
Восемь конечностей	52	Саламба Ширшасана	138
Пранаяма	54	Саламба Сарвангасана	144
Чакры	56	Халасана	150
Гуру и йог	58	<b>Наклоны назад</b>	155
		Уштрасана	156
		Урдхва Дханурасана	160
		<b>Асаны лежа</b>	165
		Супта Вирасана	166
		Шавасана	170
		<b>ГЛАВА 5</b>	
		<b>ЙОГА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА</b>	<b>175</b>
		Понимание стресса	176
		Современный мир	177
		Еда и продукты питания	178

Положительный и отрицательный виды стресса	179
Асаны и стресс	180
Асаны с реквизитом	182
Реквизит	184
<b>Асаны для снятия стресса</b>	
Тадасана Самастхити	186
Тадасана Урдхва Хастасана	187
Тадасана Урдхва Баддхангулиасана	188
Пашчима Баддха Хастасана	189
Тадасана Пашчима Намаскарасана	190
Тадасана Гомукхасана	191
Уттхита Триконасана	192
Уттхита Паршваконасана	194
Ардха Чандрасана	196
Угтанасана	197
Прасарита Падоттанасана	200
Адхомукха Шванасана	202
Дандасана	205
Вирасана	206
Урдхвамукха Джану Ширшасана	207
Баддхаконасана	208
Свастикасана	209
Парипурна Навасана	210
Упавишта Конасана	213
Пашчимоттанасана	214
Адхомукха Пашчимоттанасана	217
Джану Ширшасана	218
Адхомукха Вирасана	220
Адхомукха Свастикасана	222
Бхарадваджасана на стуле	223
Маричиасана	225
Уттхита Маричиасана	226
Паршва Вирасана	228
Саламба Сарвангасана	230
Халасана	232
Випарита Карани	234
Сетубандха Сарвангасана	236
Випарита Дандасана	238
Уштрасана	240

Супта Падангуштхасана	242
Супта Баддхаконасана	244
Супта Вирасана	246
Шавасана	248

## ГЛАВА 6

### **ПРАНАЯМА С РЕКВИЗИТОМ 251**

Важность пранаямы	252
Уджайи Пранаяма	254
Вилома 2 Пранаяма	257

## ГЛАВА 7

### **ЙОГА ОТ НЕДУГОВ 259**

Йога-терапия	260
Сердце и кровообращение	264
Система органов дыхания	276
Пищеварительная система	285
Мочевыделительная система	300
Гормональная система	302
Иммунная система	308
Мышцы, кости и суставы	312
Кожа	344
Мозг и нервная система	351
Разум и эмоции	359
Здоровье женщины	378
Здоровье мужчины	397

## ГЛАВА 8

### **КУРС ЙОГИ АЙЕНГАРА 407**

Руководство к практике йоги	408
20-недельный курс йоги	410

<b>Руководство по анатомии</b>	424
--------------------------------	-----

<b>Глоссарий</b>	426
------------------	-----

<b>Названия асан</b>	427
----------------------	-----

<b>Алфавитный указатель</b>	428
-----------------------------	-----

<b>Благодарности</b>	432
----------------------	-----

<b>Полезные адреса</b>	432
------------------------	-----



# Предисловие

(Слева фотография Айенгара)  
учителя (ачарьи) йоги Б.К.С. Айенгара

Йога для каждого. Вам не нужно быть экспертом или находиться на пике своего физического здоровья, чтобы практиковать асаны, описанные в этой книге. Напряженный ритм современной жизни может привести к физической боли или заболеваниям, так как мы пренебрегаем нашими телами ради материального благополучия. Стресс современной жизни также может привести к проблемам ментального здоровья: ощущениям неадекватности, изоляции или бессилия. Йога помогает сплести воедино ментальный и физический планы, привнося ощущение внутреннего и внешнего баланса или то, что я определяю как согласование, или выравнивание. Настоящее согласование означает, что внутреннее сознание достигает каждой клетки и фибры тела.

В течение 73 лет преподавания и практики я обнаружил, что некоторые студенты обращают внимание лишь на физический аспект йоги. Их практика похожа на быстробегущий поток, состоящий из водоворотов и падений, которым не хватает глубины и направленности. Обращаясь к ментальной и духовной сторонам, искренние ученики йоги становятся похожи на плавно несущую свои воды реку, которая помогает орошать и удобрять землю вокруг нее. Так же как нельзя погрузиться в одну реку дважды, каждая асана освежает вашу жизненную силу новой энергией.

Мои усилия в этой книге были сосредоточены на техниках, так что даже начинающий сможет получить глубокое понимание того, как практиковать асаны с целью получения максимальной выгоды. Используя несколько простых предметов, ученики с различными способностями могут постепенно наращивать силу, уверенность и гибкость без угрозы перенапряжения или получения травмы. Методы йоги, описанные и проиллюстрированные в этой книге, также могут помочь и людям со специфическими недугами. Регулярная практика увеличивает внутреннюю силу тела и естественное сопротивление, помогает облегчить боль и устраняет корень, а не симптомы болезни. Во всем мире растет осознание того, что альтернативные методы лечения более благоприятны для здоровья, чем обычные. Я надеюсь, что эта книга поможет всем, кто хочет изменить свою жизнь с помощью йоги. Пусть благословение йоги опустится на всех вас.





## ГЛАВА 1

# ЖИЗНЬ И РАБОТА

*«Когда я практикую – я философ.  
Когда я обучаю – я ученый. Когда  
я демонстрирую – я художник».*

Практически невозможно размышлять об искусстве йоги без рассмотрения вклада покойного почитаемого мастера йоги Б.К.С. Айенгара. После скромных и неблагоприятных начинаний Айенгар проявил поистине значительную стойкость и решимость улучшить свое положение и здоровье с помощью искусства йоги. Его гений и понимание освоения и определения древней практики популяризировали йогу сегодня, сделав ее доступной для миллионов людей по всему миру и позволив им открыть для себя просветление духа, которым наслаждался посвященный йог.



# Гуру Айенгар

Б.К.С. Айенгар одержал победу над бедностью и детскими недугами, чтобы овладеть искусством йоги и преобразовать его. Получив право привнесения культуры йоги на Запад, он также сделал ее доступной для миллионов людей по всему миру.

Путь к величию, к тому, чтобы стать легендой, усыпан разочарованиями, неудачами и тревогами. Времена испытаний на выносливость и способность выжить требуют неумолимого упорства, целеустремленности и внимания. Б.К.С. Айенгар, который был награжден двумя высшими гражданскими наградами Индии — Падма Шри и Падма Бхушан, прожил такие времена. Его жизнь стала свидетельством триумфа, который может последовать за невзгодами.

«После многих шагов вперед, когда оглядываешься, кажется, что вещи становятся ближе», — размышлял господин Айенгар. Уже было далеко за полдень в 2014 г. в Институте йоги памяти Рамаамани Айенгар в Пуне, Индия. Студенты направлялись на вечерние занятия, но останавливались, когда замечали своего гуру, сидящего рядом с офисом, и собирались вокруг него, чтобы послушать. Это была редкая возможность услышать легендарные рассказы о его жизни, его успехах и его путешествии к покорению тела, интеллекта и разума. К сожалению, это был один из их последних шансов услышать подобные истории, так как господин Айенгар скончался позднее в том году в возрасте 95 лет.

Б.К.С. Айенгар был обычным человеком, который стремился овладеть древней дисциплиной йоги и увековечить ее, и стал гуру. Его приход к успеху может быть описан лишь как акт сильной воли, невероятного упорства и чистого упорства.

## Смирные начинания

Родился Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар 14 декабря 1918 г. в крошечной деревне Беллур, недалеко от Бангалора — города, который сейчас является центром современных информационных

технологий Индии. Он был болезненным ребенком с тонкими руками и ногами, выступающим животом и тяжелой головой. «Моя внешность не была привлекательной», — вспоминал господин Айенгар. Его отец умер в 1927 г., когда ему было восемь лет, оставив семью в абсолютной бедности. «Было время, когда мы не могли оплатить школьные сборы, и мне не разрешали сдавать экзамены. Брат брал меня с собой просить милостыню».

Несмотря на свои более поздние успехи, он четко помнил эти трудности из прошлого. «Бедность, как гирлянда, осветила мой путь к знанию. Если бы я не родился в такой бедной семье, то, наверное, ничего не достиг бы. Я благодарен за то, что бедность следовала за мной долгие годы. Из этой нищеты родилось знание».

## Введение в йогу

В 1934 г. господин Айенгар получил предложение от Тирумала Кришнамачарья, уважаемого йога, который был женат на его сестре Намагири, и не мог от него отказаться. Кришнамачарья, считающийся отцом современной йоги, руководил школой йоги во дворце своего покровителя Джаганмохана, махараджи Майсура. Он попросил господина Айенгара переехать в Майсур, чтобы помогать Намагири с домашними делами, тем самым обеспечив его судьбу.

Кришнамачарья был надзирателем. «Я не думаю, что он увидел во мне какой-то реальный потенциал. Он сказал, чтобы я практиковал асаны для улучшения моего здоровья, — вспоминал господин Айенгар. — Я с радостью согласился на это предложение. Здоровье было постоянной проблемой для меня с момента рождения». Понадобилось три

(Вверху) Б.К.С. Айенгар поправляет положение своего сына Прашанта, пока тот делает Вришчикасану (позу скорпиона), 1960–1961

(Слева) Б.К.С. Айенгар в Институте йоги памяти Рамаамани Айенгар в Пуне, 2008

## *«Внутренний голос убеждал меня настаивать и продолжать. Держалась только моя воля».*

Б.К.С. Айенгар (крайний справа) со своим гуру профессором Тирумалаи Кришнамачарья (в центре) и принцем Майсура (второй слева) в ранний период (1937)

года непрерывных упражнений йогой для того, чтобы господин Айенгар заметил отчетливые изменения в здоровье, и это вдохновило его. «Мой гуруджи (Кришнамачарья) лишь изредка уделял мне внимание в этот период. Позже он научил меня основным асанам — классическим позам йоги. Я схватывал зачатки каждой асаны и практиковал самостоятельно. Изучил и сложные позы, такие, как Вришчикасана (поза скорпиона) и балансирование на руках, во время публичных выступлений, в которых мы обычно принимали участие! Я не знаю, что на самом деле гуруджи увидел во мне, но думаю, он понял, что у меня есть мужество».

В 1935 г. махараджа Майсура организовал йога-демонстрацию. Господин Айенгар готовился к тому, чтобы показать некоторые асаны, но Кришнамачарья бросил ему вызов. Он попросил господина Айенгара выполнить Хануманасану (шпагат, при котором ноги разведены вперед и назад). «Я не имел никакого представления об этой асане. Мой гуру объяснил мне эту позу, и я понял, что она была сложной. Я сказал гуруджи, что на мне слишком узкие шорты и растянуть ноги будет сложно. Он попросил одного из своих старших учеников разрезать шорты по бокам с помощью ножниц. Затем он сказал, чтобы я сделал асану. Я ее сделал, но это привело к разрыву подколенного сухожилия, для лечения которого потребовались годы. Гуруджи был впечатлен и спросил меня, как я справился с задачей. Он сказал мне, что не думал, будто я смогу сделать эту асану, но я справился. Жетон, который я получил от махараджи Майсура, был ничем по сравнению с этими словами похвалы от моего гуруджи».

### **Начало йоги Айенгара**

«В тот день я выучил ценный урок. Я понял, что попытки выполнить определенные асаны без подготовки могут причинить вред телу и разуму. Я начал развивать последовательности асан с помощью научного подхода. Разработал прогрессивный подход от простых асан к сложным. Классифицировал асаны по их эффектам как очищающие, умиротворяющие, стимулирующие, питающие и чистящие. Гуруджи зажег огонь йоги во мне. Но я не изучал ее в той форме, которая существует сегодня. Я испытывал трудности и боролся, прослеживал недостающие звенья утонченности и точности. Я развил метод моего гуру таким образом, что набор асан можно практиковать, а следом за ним и другой набор, с помощью выравнивания разума в асанах», — объяснил господин Айенгар. Кришнамачарья произвел неизгладимое впечатление на Айенгара.

Господин Айенгар со своей женой Рамаамани в 1960 г. Она стала его ученицей и одним из самых стойких приверженцев

Ранний портрет семьи Б.К.С. Айенгара  
и Рамаамани с их детьми, 1959

«В нашем колесе йоги он был центром. Мы, словно спицы, катили колесо, не создавая ухабов или выбоин в нем. К сожалению, невзирая на весь его интеллектуальный прогресс, его пути и настроение были непредсказуемы. Мы боялись говорить с ним и задавать ему вопросы наедине. Однако его поведение, твердая дисциплина, настойчивость, обширные знания и мощная память оставили неизгладимый след в нашей жизни».

### Обучение других в процессе собственного обучения

В 1936 г. махараджа Майсура отправил Кришнамачарью и его студентов в лекционный тур по штату, ныне называемому Карнатака. Вскоре после этого доктор В.Б. Гокхале, известный хирург, попросил Кришнамачарью прислать студента на шесть месяцев в клуб Декан-Джимкана в Пуне для обучения йоге. Господину Айенгару было 17 лет, и он немного говорил по-английски, хотя не мог говорить на маратхи, местном языке. Однако такой выбор был признан очевидным. «Помимо языкового барьера, студенты колледжа часто смеялись надо мной, так как они были старше и лучше образованы, — вспоминал он. — Я страдал от комплекса неполноценности из-за моего *шенди* (пучка волос, типичного для ортодоксальных индуистских брахманов). Но решил не впадать в уныние. Я упорно трудился, чтобы доказать всю ценность йоги». Срок пребывания господина Айенгара в клубе был продлен с шести месяцев до трех лет.

Года, которые последовали дальше, впоследствии окажутся самым темным периодом в жизни господина Айенгара. Он потерял свою работу в клубе Декан-Джимкана, и, за исключением двух или трех студентов, его преподавание практически дошло до полной остановки. «Это было время испытаний, слез, неудач и тревог. Оглядываясь назад, кажется, что это был тот самый темный час перед зарей процветания, — вспоминает господин Айенгар. — Внутренний голос убеждал меня упорствовать и продолжать. Держалась только моя воля. Я интенсивно занимался практиками и обучал йоге любого, кто был заинтересован. Я проезжал мили на велосипеде, чтобы достичь домов своих учеников. Были дни, в которые я выживал лишь на воде из-под крана, так как все остальное не мог себе позволить. У меня не было никаких гарантий, никакой помощи и никакой поддержки от моей семьи. Неудачи предоставили мне решимость и показали мне новый свет и свежий путь к прогрессу. Я использовал инструменты разочарования в качестве встречи новых назначений. Неудачи, тупики и разочарования укрепили мою волю следовать этому пути йоги с решимостью, и бог благословил меня на этом пути».

Б.К.С. Айенгар поздравляет Т. Кришнамачарью по случаю его 60-летия

(Справа) Молодая Гита Айенгар, дочь Айенгара, практикует Вирахадрасана 2 (поза воина 2)

Среди этой борьбы за пропитание и признание в 1943 г. господин Айенгар женился на Рамаамани.

«Мое финансовое положение было тяжелым, но давление семьи возобладало, и мы поженились против моего суждения. Мы отмечали нашу свадьбу на деньги, взятые в долг», — вспоминал он. Рамаамани вначале не была знакома с искусством йоги, но вскоре она стала преданным студентом. «Она быстро начала помогать мне в моей практике. У нее развились чувствительность и целебное прикосновение. Без Рамаа, возможно, мой метод йоги и я сам не были бы тем, чем мы являемся на сегодняшний день», — отмечал он. — Я обычно говорил Рамаа, чтобы она следила за моей позой, пока я практиковал йогу, и поправляла меня. Она была моим зеркалом для достижения точной формы».

Несомненно, как заявил Айенгар, Рамаа пожертвовала своими мечтами, чтобы он мог достигнуть своего искусства. «Когда я оставил свою семью для того, чтобы учить в Европе и США, она столкнулась с множеством проблем. К примеру, в Пуне в 1962 г. были массовые наводнения, и люди бросились к террасам со своим имуществом. Но единственной заботой Рамаа было сохранить рукопись моей книги “Свет йоги”».

### Восхождение йоги Айенгара

Постепенно число студентов, которые хотели обучаться у господина Айенгара, увеличивалось. После того как он помог маленькой девочке излечиться от полиомиелита позвоночника, молва об исцеляющем прикосновении Б.К.С. Айенгара расширилась как среди местного населения, так и в медицинских кругах.

Господин Айенгар полагал, что поворотным моментом стал 1946 г., когда он и его жена увидели похожие сны божественного провидения. «С той самой ночи судьба была к нам благосклонна. Люди, страдающие от различных заболеваний, начали приходить ко мне за облегчением», — вспоминал он.

Примерно в это же время господин Айенгар был представлен студентом Джидду Кришнамурти, одному из величайших философов Индии. Господин Айенгар никогда не слышал о Кришнамурти. «Я не читал его книг и не знал, что он был одним из величайших мыслителей XX в., но я начал посещать его лекции в Пуне. Он любил говорить: «Не критикуйте и не оправдывайтесь». Он учил меня не беспокоиться и оставаться непоколебимым из-за мнения людей. Йоги по всему миру критиковали меня за то, что они называли «физической йогой». Но я четко представлял себе, что практиковал. Я никогда не чувствовал нужды в критике того, чем занимался. Даже сейчас меня совершенно не беспокоят замечания других людей, вместо этого я сосредоточиваюсь на развитии

Б.К.С. Айенгар с известным философом Джидду Кришнамурти (справа), который стал верным учеником, 1955

## «Случайная встреча с лордом Йегуди Менухином в 1952 г. познакомила мир с йогой Айенгара».

собственной практики. Как и я не критикую других и их системы. Кришнамурти сделал мне прекрасный комплимент, когда написал: «Ты обучаешь меня йоге 20 лет — когда бы меня ни спросили, кто самый великий учитель йоги, я отправляю его или ее к тебе»».

Мечты Айенгара о том, чтобы сделать йогу популярной, однако, достигли критического момента. Благодаря случайной встрече со знаменитым скрипачом лордом Йегуди Менухином в 1952 г. мир узнал о йоге Айенгара. Менухин был в Бомбее и должен был встретиться с господином Айенгаром, но почти отменил встречу. «Я понял состояние его разума и убедил уделить мне пять минут. Я заставил его лечь в Шавасану (асана лежа, которая позволяет восстановить дыхание и охладить тело и разум — см. с. 170—172). В этом лежачем положении, используя свои пальцы, я направил его в Шанмукхи мудра (расположение пальцев в определенном положении на лице для блокировки чувств). Он заснул практически на целый час!» — вспоминал господин Айенгар.

«Я никогда не слышал о нем прежде. Позже я осознал, что он был знаменитостью, но для меня он был еще одним человеком с физическим недугом, который я мог излечить», — говорил он. Менухин был истощен и страдал от сильного растяжения от движений смычком. Направляемый господином Айенгаром, он очень быстро улучшил свое положение. И был настолько обрадован, что подарил господину Айенгару часы с гравировкой «Моему лучшему учителю игры на скрипке».

### **Борьба с заблуждениями**

Это пятиминутное интервью расцвело в дружбу длиною в жизнь. Менухин пригласил господина Айенгара в свой дом в Гштааде, Швейцария, а затем в Лондон, представив его в Европе и Соединенных Штатах. Йога Айенгара готовилась к взлету, но это были трудные времена для того, чтобы представить и установить форму. Господин Айенгар обнаружил это во время своего визита в Лондон в 1954 г.

«Когда я прибыл на вокзал Виктория, таможенники спросили меня о моей профессии. Я сказал, что занимаюсь йогой, и они сразу же поинтересовались, могу ли я ходить по огню, жевать стекло или глотать лезвия! Йога была неизвестна на Западе, и западная концепция йоги почти ничего собой не представляла», — вспоминал он. Менухин представил его своим друзьям, заинтересованным в форме. «Это были сложные времена. Сегодня все заинтересованы, но тогда научить местных людей для любого практикующего йогу было проблематично. Йогу никто не уважал. Многие люди видели во мне цветного мужчину из бывшей британской колонии.

Господин Айенгар дает интервью BBC с Найджелом Грином (крайний справа), 1962

Скрипач Йегуди Менухин (слева) изучает йогу у господина Айенгара, 1956. Но Йогачарья считал Менухина своим гуру в искусстве пранаямы (йоговской практике дыхания)