Автор: Whispercaster
12.09.2014 11:38 -

Универсальная Йога

Год или месяц назад, вчера, а, может, завтра :) вы пришли в класс йоги, расстелили по полу яркий коврик и – началось!

Слушая приятную музыку и не отрывая любопытно-удивленных глаз от инструктора, вы с воодушевлением повторяете замысловатые позы и движения. Сейчас ваша цель – максимально точно следовать комментариям преподавателя, придавая телу форму, как можно больше похожую на ту, что вам демонстрируют. Пользуясь нехитрым сравнением, вы прилежно пишете диктант, попутно осваивая новые и совершенствуя знакомые слова. И вот прошло время, ваш словарный запас волне приличен и написание грамотно – вы осознали и научились ощущать свое тело, продвинулись в понимании ряда асан и даже освоили простейшие разновидности дыхательных упражнений - пранавьям (пранаям) :).

Что же дальше? Полноценная практика не может быть привязана к одному-двум залам и нескольким любимым инструкторам. Да и о пользе самостоятельных занятий слышать приходилось ;-).

Импровизация и творчество прекрасны, но в случае, если мы имеем дело с серьезной дисциплиной (коей йога несомненно является), они должны базироваться на глубоком понимании ее основных принципов. Например, в любом стиле йоги есть не только асаны (статические положения тела), но и динамические движения-связки (виньясы). В этом кроется понимание самого, пожалуй, очевидного принципа: в зависимости от временных соотношений между фиксацией асан и выполнением виньяс, практика (занятие) приобретает статический или динамический стиль. Другая дуальность – асаны, направленные на развитие гибкости и асаны, развивающие силу. Третий пример: активное занятие с большим количеством силовых поз, их длительной фиксацией в сочетании с внутренней собранностью – это ХА-стиль, мягкая и расслабленная практика, включающая позы на развитие гибкости и улучшение растяжки, – ТХА-стиль. Балансируя и гармонично сочетая оба, получим ХАТХА стиль.

Эти (и многие другие!) базовые принципы встречаются в любой школе йоги. И здесь мы подходим к принципиально важному моменту: Универсальная йога не является авторским методом и не противопоставляется ни одной из существующих школ и направлений. Универсальная йога - это система, структурирующая накопленные в различных областях йоги знания и методы. Подобная упорядоченность дает человеку, получившему традиционное российское образование, возможность выстроить в голове четкое понимание компонент практики и принципов их применения. Полученные навыки вы можете использовать, занимаясь в рамках любого направления любой школы, так как Универсальная йога – это не отдельный стиль с жестко определенными характеристиками, а наличие у вас осознания того, какими вообще могут быть стили и к каким целям они ведут. Возвращаясь к метафорам, Универсальная йога – своего рода ключи к осознанному и направленному использованию ваших навыков в поставленных

вами целях. Помните анекдот про голодного человека, просившего молока, и получившего в дар корову? Так вот, он про Универсальную йогу. Как же будем доить :)?

Для достижения гармонии (то есть по большому счету счастья) необходимо прийти в состояние равновесия на уровне каждой оболочки, между ними и (!) с окружающим миром. Именно поэтому в Универсальной йоге используются практические упражнения, развивающие каждую из оболочек человека.

Подходя к вопросу упрощенно, можно сказать, что мы прорабатываем физическое тело асанами, энергетическое – пранаямами. На психоэмоциональном остановимся подробней, так как здесь для понимания требуется ввести несколько дополнительных терминов.

Итак, наша третья оболочка связана с Расами – доминирующими на данный момент психоэмоциональными состояниями, связанным с активностью тех или иных Чакр (психоэнергетических центров). Например, 1ой чакре соответствует состояние выносливости и материальности, а 7ой – одухотворенности и мудрости. Во время практики следует помнить, что от психоэнергетического состояния (Расы) зависит эффективность выполняемых упражнений. Безусловно, целеустремленность и сознательность подойдут здесь гораздо больше игривости, направленной на симпатичного соседа :). Про раздражительность и невнимательность вообще умолчим. Внимательно наблюдая за своим состоянием и направляя его в актуальное русло, мы учимся работать с Мано Майя кошей, сначала на занятиях, а позже перенося приобретенный навык за их рамки.

Четвертая, интеллектуальная, оболочка задействуется в процессе сознательного выполнения всех действий, анализа полученного результата и его последующего влияния на ваше тело и сознание. Жарко - холодно, грустно - радостно – без отслеживания сначала грубых, а потом и более тонких ощущений, появляющихся в ходе занятия, ваша практика никогда не сможет стать целенаправленной.

Так или иначе, все вышесказанное познается скорее в рамках теоретической подготовки, к чему рано или поздно вас приведет пытливый ум :). Если же переходить к сугубо прикладным аспектам, то вот какие характерные особенности вы обнаружите, придя в класс универсальной йоги начального уровня:

* Положение в пространстве играет важную роль и в рамках обычной тренировки все повороты, скажем, вправо относительно положения «вдоль коврика» будут скомпенсированы симметричными поворотами влево;

Любое изменение положения тела в пространстве оставляет след в сознании и поэтому для достижения уравновешенного состояния тренировка должна быть уравновешена пространственно; в то же время, приучая себя выходить за заданные ограничения стандартного коврика, вы учитесь видеть возможности за рамками привычных стереотипов – так проявится связь между оболочками, о которой упоминалось выше

* Непривычно большое количество асан для рук

Помимо важности проработки плечевых суставов как таковых для дальнейшего более качественного выполнения комбинированных асан, задействующих эти зоны, необходимо учитывать влияние асан на энергетические узлы-мармы; стимуляция марм, расположенных на руках, логически и энергетически балансирует воздействие на мармы, расположенные в остальных частях тела

* Все асаны связаны друг с другом осознанными движениями;

В потоке практики нет места хаотичным движениям, отвлекающим и расхолаживающим

ум; во-первых, резкие непродуманные движения повышают вероятность травм, ну а во-вторых, приучаясь осознавать и контролируемо направлять каждое мельчайшее движение, вы развиваете осознанность своего поведения и, следовательно, жизни в целом, постепенно вытесняя въевшиеся стереотипы, зачастую давно утратившие свою ценность

* В группах, продвинувшихся дальше самого начального уровня, помимо асан даются простейшие задания на визуализацию (например, мысленное воссоздание цветового фона с закрытыми глазами), используются несложные звуковые вибрации – мантры и базовые дыхательные упражнения – пранаямы

Для чего все это, вы уже знаете, раз дочитали до конца ;-)

Чем дальше и глубже продвигается ваше развитие, тем больше самостоятельности и творчества проявляется в вашей практике. Преобладание спонтанности, приводящей к качественному результату, - вот, пожалуй, яркий показатель эффективности вашего развития.

Успехов в практике!