

## Современные виды йоги

Одни свято верят в чудеса статических асан, другим не терпится зарядиться божественной энергией, третьи после занятий учат санскрит, чтобы найти откровение в древних текстах. И хотя центров йоги в Москве пока гораздо меньше, чем в Нью-Йорке или Лондоне, проблема выбора уже становится актуальной. Так что, куда отправляться - на аштанга-виньясу или в Школу тени, решать вам.

### Хатха-Йога Шри Б.К.С. Айенгара

В переводе с санскрита “хатха” означает мощь, неистовство, необходимость или усилие. При этом слог “ха” символизирует солнце, а слог “тха” — луну, и главная задача хатха-йоги — установление в организме баланса между солнцем и луной, активностью и расслаблением. В первую очередь хатха-йога призвана восстановить физическое здоровье человека: вернуть подвижность суставам, приостановить искривление позвоночника, нормализовать давление и пищеварение, укрепить иммунную систему и гормональный фон. А здоровье ума и духа должно стать прямым следствием физического здоровья.

Сам Айенгар в юном возрасте страдал многочисленными заболеваниями: малярией, брюшным тифом, туберкулезом. Врачи сомневались, что он протянет дольше 20 лет, и в шестнадцать юноша начал заниматься йогой с мужем своей сестры — Шри Тирумала Кришнамачарьи, одним из лучших мастеров йоги в Индии, воспитавшим целое поколение учителей. Сейчас Айенгару 87 лет, он по-прежнему легко стоит на голове, а количество его последователей исчисляется сотнями тысяч.

Стиль Айенгара — статический: каждая асана удерживается в течение нескольких минут. В отличие от динамических видов йоги — аштанга-виньясы, кундалини — здесь тело буквально выстраивают заново, уделяя очень большое внимание мельчайшим нюансам: растяжке, напряжению в мышцах, поворотам и скручиваниям. Причем для каждого человека стандартные позы могут немного варьироваться в зависимости от того, что конкретно нужно именно ему. Для правильного построения поз используются деревянные кирпичи, веревки, одеяла и турники.

### Шивананда-Йога

Свами Шивананда (1887-1963) — один из самых известных и любимых индийских учителей йоги. Врач по образованию, в 37 лет он приехал в Ришикеш. Именно там он решил стать отшельником. Медитируя по 12 часов в день и занимаясь йогой со своим учителем, Свами Шивананда при этом продолжал врачебную практику. В 1932 году он основал в Ришикеше ашрам, положивший начало его школе йоги. Для своего времени Шивананда был почти революционером: приглашал в дом и в ашрам неприкасаемых, отстаивал право женщин на обучение йоге. После ухода Свами в 1963 году многие из его учеников отправились преподавать йогу в Европу и Америку.

Созданная Шиванандой система йоги — это статическая практика. Ее главное отличие от йоги Айенгара в том, что прежде всего студентов учат не асанам и пранаяме, а

глубокой релаксации. Считается, что лишь в том случае, если вы полностью расслаблены, асаны принесут пользу и действительно послужат трансформации не только тела, но и духа. В зависимости от индивидуальных особенностей, психического склада и физической формы ученика инструктор подбирает практику релаксации. Например, для начала вас научат полностью расслаблять лицо, а уже потом — позы Кобры или Плуга.

Пять основных принципов Шивананда-йоги таковы: надлежащие упражнения (асаны), дыхание (пранаяма), расслабление (шавасана), диета (вегетарианская) и медитация (изучение священных писаний Вед и размышления о них).

### Аштанга-Виньяса-Йога

Еще один ученик Кришнамаচারьи — Патабхи Джойс в отличие от Айенгара сохранил динамический стиль своего учителя, положив начало аштанга-виньяса-йоге — одной из самых мощных и быстродействующих систем хатха-йоги. В аштанга-виньясе все асаны собраны с помощью виньяс — динамических связок. Разучить придется не только виньясы, но и специальную практику пранаямы — она называется Уджайи, или Победоносное дыхание. Синхронное с движениями, дыхание помогает разогревать тело изнутри и накапливать большой объем энергии.

Обильно потев в процессе занятия, вы очищаетесь от шлаков и токсинов, а благодаря виньясам обеспечивается активная циркуляция крови. Кроме того, большое внимание уделяется выполнению специальных энергетических замков, или бандхи, которые распределяют энергию по всему телу, а также направлению взгляда, или дришти. Каждой виньясе соответствует определенное дришти — на кончик носа, на третий глаз, на ладонь, на большие пальцы ног, вверх, вправо, влево, на пупок. Это позволяет практикующему успокоить ум и достичь внутренней концентрации. Всего в аштанга-системе шесть уровней, восходящих по степени сложности.

### Кундалини-Йога

Йога энергетических каналов. Согласно индуистским представлениям, кундалини — изначальная духовная энергия творения, создавшая космос. Она присутствует в теле человека в непробужденной, дремлющей форме в основании позвоночника (в муладхара-чакре). Для того чтобы осуществить главную цель йоги — слиться с божественным сознанием, йог должен пробудить кундалини и поднять ее вверх по центральному энергетическому каналу вдоль позвоночника в седьмую чакру. Система кундалини-йоги была разработана и распространена среди сикхов — воинов средневековой Индии из штата Пенджаб. В 1970-х годах гуру Сири Сингх Сахиб (Йоги Бхаджан) стал первым учителем, познакомившим с кундалини Северную Америку и Европу.

“Некоторые преподают йогу так, будто это только набор упражнений — и больше ничего, но такие люди не имеют права называть себя йогами. Если бы гибкость тела и способность принимать разные позы делала человека йогом, лучшими йогами были бы цирковые клоуны”, — говорит Йоги Бхаджан и уверяет, что практика кундалини-йоги позволяет человеку достичь за 2-3 года тех же результатов, на достижение которых методами хатха-йоги требуется 20-25 лет.

В основе кундалини-йоги лежат крийи — специальные комплексы динамических упражнений, сочетающихся с дыханием и медитацией. Впрочем, даже если вы не ставите себе целью обрести просветление, кундалини-йога помогает восстановить душевное равновесие. Самую знаменитую американскую учительницу кундалини-йоги

зовут Гурмух, она научила “раскрывать потенциал и расслаблять ум” пол-Голливуда. А Синди Кроуфорд недавно призналась, что теперь она в неоплатном долгу у Гурмух — за все счастливые перемены в своей жизни.

### Трай-Йога

В 1980 году американка Кали Рэй во время медитации начала испытывать состояние, которое называется криявати, — под влиянием пробудившейся кундалини она стала спонтанно выполнять асаны, дыхательные упражнения и мудры — ритуальные жесты, служащие для концентрации энергии. Из этого и родилась трай-йога — очень медитативная, плавная практика, в которой статические позы сменяются динамическими криями. Связки напоминают танцевальные движения, а практика — единый мягкий поток. Последователи трай-йоги верят, что это и есть первоначальная йога, представляющая космическую силу созидания, а слово “трай” в названии означает тройной базовый принцип, лежащий в основании мироздания, и три энергии, которые являются неотъемлемой частью каждого из нас: Sat (Существование), Chit (Знание) и Ananda (Блаженство). И задача трай-йоги — единение, гармония и равновесие тела, ума и духа.

### Йога Школы Тени

Название “Йога тени” взято из шестой главы древнего тантрического трактата “Шива Свародая”. В этой главе, которая называется “Йогой Человека Тени”, рассматриваются различные проявления тени и их смысл как внутри, так и вне организма человека. Согласно анатомии хатха-йоги, человеческое тело состоит из трех отдельных тел и пяти оболочек, или теней, и растворение этих теней в процессе практики — главная задача йога.

Обучение основано на древних текстах хатха-йоги, в которых утверждается, что все фиксированные формы должны быть построены так, чтобы развивать практику свободного стиля — это гарантирует долгую жизнь и является необходимым шагом в достижении просветления. Главные позы, которые обязательно должны быть включены в практику: стоя, сидя, лежа (лицом вниз, вверх, в стороны), боковые, перевернутые, изогнутые, скрученные, приседания, балансы, наклоны вперед, прогибы назад и спиралеобразные.

### Фитнес-Йога

Не является собственно школой и имеет весьма опосредованное отношение к древнеиндийскому учению. Собственно, это то, что остается от йоги, если убрать философию, представления об энергетической структуре человека, мантры, пранаяму и мудры. Ближе всего это направление к аштанга-виньясе, от которой фитнес-йоге досталась лишь последовательность динамических связок. Справедливости ради надо заметить, что далеко не все преподаватели ее соблюдают. Нередко инструкторы включают в занятия элементы классической хореографии и упражнения на растяжку. Это йога для тех, кто хочет исправить осанку, улучшить пропорции и похудеть, но медитации однозначно предпочитает беговую дорожку, а пранаяме — стакан свежесжатого сока. И если вас пугают мистические ассоциации или вам просто некогда вдаваться в подробности и читать первоисточники, не спешите отказываться от мысли о йоге. Фитнес-вариация все же лучше, чем ничего.

### Бикрам-Йога

Самое горячее (во всех смыслах) увлечение голливудских звезд и манхэттенских трудоголиков — йога в залах с температурой воздуха 40-43 градуса по Цельсию. Ее

создатель — Бикрам Чоудхури родился в 1946 году в Калькутте и уже в четыре года начал брать уроки йоги у одного из самых известных индийских учителей — Бишну Гхоша, младшего брата Парамахансы Йоганады, написавшего “Автобиографию йога”. В 13 лет он стал победителем Всеиндийского чемпионата йоги и удерживал этот титул до 17 лет, когда травма колена уложила его на больничную койку. Врачи были уверены, что Бикрам уже никогда не сможет ходить самостоятельно, но он вернулся к своему учителю и спустя полгода был здоров. Именно тогда Гхош благословил своего ученика на открытие центров йоги в Индии, Японии и позже по всему миру.

Перебравшись в Америку, Бикрам разработал и начал внедрять свой революционный метод “горячей йоги”, утверждая, что индийские риши жили в очень жарком климате и фактически все асаны рассчитаны на разогретое тело, а заниматься при температуре 20 градусов — полный бред. В 1973 году он открыл студию в Беверли-Хиллз, и с тех пор в ней успели попотеть практически все звездные обитатели Лос-Анджелеса, от Мадонны и Майкла Джексона до Ирвина Уэлша и Сальмы Хайек. Комплекс бикрам-йоги состоит из двух дыхательных упражнений и 26 простейших асан хатха-йоги, которые выполняются в очень быстром темпе (от 10 до 60 секунд на каждую позу).

Поклонники уверяют, что бикрам-йога очищает организм от шлаков и токсинов, приносит облегчение при болях в спине, мигрени, астме, диабете, проблемах с печенью и селезенкой, а также помогает быстро восстановиться после травм. Врачи волнуются, что большая нагрузка на жаре может оказаться опасной для сердца, а высокая температура плохо сказывается на мужской способности к деторождению. А Чоудхури тем временем собирается запатентовать собственную асану — первый случай в истории, когда духовное учение становится рыночным брендом.

### Дживамукти-Йога

Джива” в переводе с санскрита означает индивидуальная душа, “мукти” — освобождение. “Мы стремимся учить йоге как духовной практике и напоминаем обучающимся, что они совершают трудное мистическое путешествие к просветлению. И мы создали метод, который позволяет не сбиться с пути”, — говорит создатель этой системы Дэвид Лайф. Среди тех, кого он и его жена Шэрон Гэннон наставили на путь истинный, Стинг и Труды Тайлер, Кристи Тарлингтон и Рассел Симпсон. Дэвид (художник и музыкант) и Шэрон (танцовщица и певица) открыли для себя йогу в конце 1970-х годов, учились в Индии у Свами Шивананды и Свами Нирмалананды и фактически первыми попытались вернуть в преподавание йоги на Западе духовный аспект — пение религиозных гимнов и мантр, медитацию и лекции по философии. В их залах для занятий вместо белых стен и ковриков ученики обнаруживали алтарь, на котором могли соседствовать Шива, св. Тереза Авильская и фея Глинда из “Волшебника из страны Оз”.

Если вы отправитесь в один из центров дживамуктийоги в Нью-Йорке, Лондоне или Торонто, помимо интенсивного выполнения классических йоговских асан в стиле аштанга-виньясы вас ждут обсуждение древних санскритских текстов и пение молитв, обучение пранаяме и крийя-йоге (практике очищения). Кроме того, вас застыдят за мясоедение и настойчиво порекомендуют стать вегетарианцем. И поставят в качестве саундтрека “Битлз” и индийский джаз Билли Лэсвелла. Дэвид и Шэрон — веселые анархисты, утверждающие, что нет никаких правил, кроме одного: “Вы можете установить контакт с Богом напрямую, самостоятельно”. А их дживамукти-йога — проверенный способ сделать это среди космополитичного мегаполиса, а не в тиши

гималайской пещеры.

### Пауэр-Йога

Этот стиль был представлен в 1995 году Берил Бендер Бирч. Как и положено человеку с фамилией Бендер, она фактически совершила небольшой подлог, взяв за основу последовательности первых двух уровней аштанга-виньясы и дала им новое название — простое и доступное каждому американцу. Кроме упражнений, укрепляющих мышцы и повышающих гибкость, пауэр-йога уделяет большое внимание дыханию и делает акцент на концентрации внимания и мобилизации эмоциональных ресурсов. Собственно, одна из главных задач этого метода — сделать человека не столько более просветленным, сколько более сильным, выносливым и энергичным.

Кроме Бирч тремя другими модными учителями пауэр-йоги в Штатах являются Брайан Кест, Барон Баптист и Марк Бланшард. Последний — любимец знаменитостей, в частности Дженнифер Лопес и ее тезки Энистон.

### Вини-Йога

Одно из самых популярных направлений, созданное выдающимся индийским учителем Т.К.В. Десикачаром и его американским учеником Гари Кравцовым. Главный постулат вини-йоги — практика должна быть строго персонализирована, то есть учитель должен создавать уникальную программу для каждого своего ученика. Собственно, это напоминает некую “йогу на заказ”. Кроме асан в обязательную программу вини-йоги входят пранаяма, бандхи, пение мантр и религиозных гимнов, медитация, изучение ритуалов и йогических текстов. При этом главным отличием вини-йоги от аштанга-виньясы является то, что во второй существуют жесткие последовательности асан, а в первой последовательности складываются спонтанно, в зависимости от настроения и конкретных нужд практикующего. Отличная терапевтическая техника — для избавления от болезней, дурных мыслей и апатии.