

АШТАНГА ЙОГА

ДЖЕЙН ХОЛЛ

АШТАНГА ЙОГА

ИСЧЕРПЫВАЮЩЕЕ
РУКОВОДСТВО



Москва
2017

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.

Jean Hall
STEP-BY-STEP ASTANGA YOGA

Холл, Джейн.

X72 Аштанга йога : исчерпывающее руководство / Джейн Холл ; [пер. с англ. О.С. Бойцовой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 144 с. : ил. — (Йогалогия).

ISBN 978-5-699-88466-7

Понятным каждому читателю языком известный мировой тренер и гуру Джейн Холл рассказывает обо всех важнейших асанах аштанга йоги, описывает техники, применяемые в этой практике, говорит об энергетических потоках и правильном управлении ими. Просто и легко написанная, снабженная большим количеством цветных иллюстраций, эта книга поможет повторить каждое упражнение.

Раскрывайте свои внутренние резервы, развивайте гибкость и силу, учитесь легко и правильно.

УДК 796.41
ББК 75.6

Copyright in text, design and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2013

© Бойцова О., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-88466-7

Издание для дополнительного образования
ЙОГАЛОГИЯ

Холл Джейн

АШТАНГА ЙОГА Исчерпывающее руководство

Директор редакции *Е. Капьев*. Руководитель отдела *О. Усольцева*
Ответственный редактор *Т. Кальницкая*. Младшие редакторы *А. Боровой, Д. Бизяева*
Технический редактор *М. Печковская*. Компьютерная верстка *В. Никитина*
Корректор *М. Козлова*

В оформлении обложки использованы фотографии и иллюстрации:
Ellerslie, Milanares, Stay_Positive / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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 дистрибьютор 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: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 31.01.2017. Формат 80x100 1/16. Гарнитура «FreeSetLight». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,33. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-88466-7



9 785699 884667 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

«Книжки для души»



Содержание

Введение	6
История и философия	9
Элементы Аштанга-йоги	15
Базовая последовательность	31
Стоячие асаны	41
Сидячие асаны	71
Завершающие асаны	111
Сокращенные последовательности асан	131
Произношение на санскрите	140
Полезные адреса	141
Указатель	142



Много веков назад древние мудрецы, мистики и разного рода мыслители, которых еще называют риши, черпая вдохновение из жизни и смерти, открыли один из величайших даров, данных человечеству, — йогу. Термин «йога» заимствован из санскрита. Его значение: «единение, примирение, соединение и общность» — отсылает к извечному слиянию индивидуального духа, или эго, *джива*, и универсального духа, или эго, *атман*. Можно также представить это как слияние личного сознания с универсальным. В философии йоги это слияние считается истинным и реальным и называется просветлением, или самореализацией. Речь идет о понимании того, что никто из нас не существует сам по себе. Все мы, прямо сейчас, в этот момент, связаны (все мы едины) и с помощью различных йогических практик способны осознать бесконечное духовное начало, которое связывает нас и проходит через нас непрерывным потоком.

Смысл йоги раскрывается в практике. По сути, это — невербальный процесс, путешествие в себя, в глубину души, которая

является источником счастья и полной реализации собственных возможностей для слияния или единения со всем сущим.

Эта книга — идеальное введение в Аштанга-йогу для начинающих в этом вопросе. Тот, кто уже практикует, сочтет ее средством развития своей осознанности. В начале книги есть небольшой раздел, посвященный истокам и понятиям, лежащим в основе практики. Глава «Элементы Аштанга-йоги» знакомит с терминологией и сведениями, которые потребуются во время практики. Сначала полностью приведены основные последовательности, а затем детально описывается каждая поза. Для многих начинать практику с физического и чувственного пробуждения тела зачастую является первым шагом на пути к йоге. Одна из отличительных особенностей Аштанга-йоги — сосредоточенность на дыхании, которое связывает каждую позу между собой.

Человек — это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве.

Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального мира — что является своего рода оптическим обманом.

Эта иллюзия стала темницей для нас, ограничивающей нас миром собственных желаний и привязанностью к узкому кругу близких нам людей.

Наша задача — освободиться из этой тюрьмы, раздвинув границы понимания и сострадания, и полюбить всех живых существ и природу в целом во всей ее красоте.

Альберт Эйнштейн



Во время физической практики йоги сознание сливается с дыхательным ритмом, а тело — с движением и неподвижностью поз, или асан. Таким образом достигается физическое, умственное и эмоциональное равновесие, открытость, интеллектуальное развитие, сила и хорошее самочувствие, а тело, разум и душа приходят к все возрастающей гармонии и здоровью.

Последовательности асан Аштанга-йоги ориентированы на формирование связи между телом и душой с помощью плавного связующего дыхания. По аналогии с жизнью мы дышим и двигаемся, находя и теряя равновесие и входя в неподвижность, создавая идеальные условия, в которых мы можем по-настоящему ощутить свои силы и слабости, свои разочарования и ограничения, а также можем научиться в любом положении продолжать принимать их, не сосредоточиваясь на них. Мы неизменно продолжаем двигаться, каждый вдох пропуская через себя и выпуская воздух.

В этой книге я хочу поделиться тем, что мне доверили другие, — внутренним светом, что льется на наш путь, помогая нам каждый день возвращаться к собственным глубинным источникам и сокровенной истине, через движения тела и дыхание обращаясь к силе нашей души. Таким образом мы можем прикоснуться ко всем, кто прошел по этому пути до нас, тем, кто еще жив, и тем, кому еще суждено прийти. Так путь йоги может вывести нас за рамки нашего обычного сознания и нашей личности, чтобы постичь вечный дух сопереживания и свободы.

Йога — это наследие человечества, живая традиция осознанного постижения нашей полноты и исключительности через внутреннюю связь со всеми живыми существами.

Мы можем проникнуться духом йоги, исследуя, изучая и развивая свою практику и свой путь как занимаясь упражнениями на коврике, так и в повседневной жизни.





История и философия

Древняя наука йоги зародилась в начале времен и продолжает давать победы и развиваться до сих пор. Это — живая, эволюционирующая форма искусства, черпающая вдохновение из глубин природы. Со временем она становится все более значимой, потому что помогает нам вернуться к нашему природному стержню и сохранять равновесие при стремительном и изменчивом образе жизни.

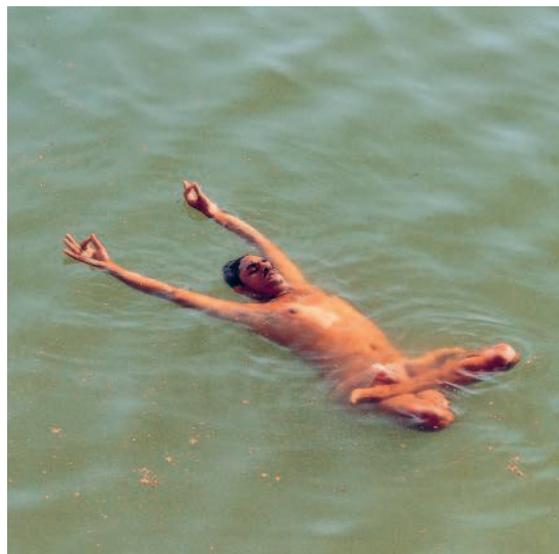
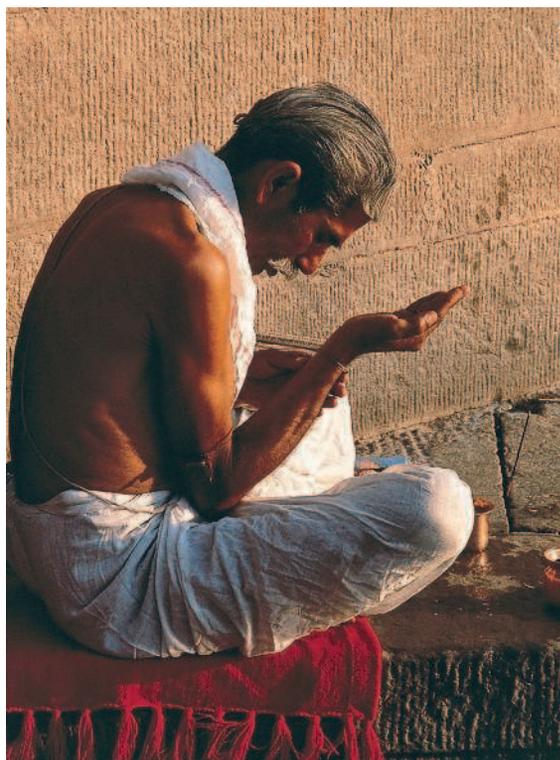
В древние времена и в первоисточниках йогов считали людьми, которые понимают, что в их теле заключается вся Вселенная.

Аштанга-йога — разновидность хатха-йоги. Хатха (*ха* — «солнце», *тха* — «луна») — это направляющая сила на пути к постижению внутренних потоков энергии Вселенной. Она учит использовать и интегрировать полярные энергии Вселенной для достижения внутреннего физического, психического, эмоционального и духовного равновесия и единства.

Благодаря отработке поз йоги и сосредоточения ума достигается гармония между проявлениями солнца (*ян* — активное, мужское) и проявлениями луны (*инь* — интуитивное, женское).

Йога зародилась в глубокой древности и постепенно развивалась на протяжении тантрических цивилизаций, существовавших на всей территории Индии и во многих других частях света более 10 тысяч лет назад. В те древние времена тантрических цивилизаций риши (искатели и провидцы) в поисках вдохновения и истины в природе постигли техники достижения свободы от забот и привязанностей этого мира еще при жизни. Прежде всего требовалось осознание пределов возможностей человеческого тела и сознания. Затем следовало обучение методам выхода за эти пределы с тем, чтобы открыть сознание более высоким сферам нашей действительности. После чего эти знания из поколения в поколение изустно передавались от гуру (учителя) к ученику.

Слово «тантра» — название, данное священным тантрическим книгам, — происходит от терминов *тан-оти*, что означает «развитие», и *тра-яти*, что значит «освобождение». В тантрической философии тело рассматривается как врата во внутренний храм божественного. Таким образом, на уровне проявлений тело и телесное существование считались чудесным средством, с помощью которого можно достичь расширения границ непроявленного сознания (*шива*) и свободного потока энергии (*шакти*) и добиться их единения.



В письменных источниках термин «йога» появился более 4000 лет назад в древних санскритских гимнах и стихах *Тантры*, а позднее — в *Ведах*, где рассказывается о ритуальных традициях, фольклоре, эзотерических практиках и случаях духовного просветления. Эти тексты считаются священными, потому что изначально они были открыты ришам, когда те пребывали в состоянии глубокой йогической медитации.

В более поздних письменных источниках, которые называются *Упанишадами* (что буквально означает «сидеть около учителя»), приводится более четкое определение пути йоги. Эти тексты, в число которых входят всего 108 подлинных рукописей, составляют заключительную часть *Вед* и основную суть веданты, которая представляет собой одну из шести философских систем индийской философии. *Упанишады* отличаются разнообразным содержанием духовных учений, но в целом в них говорится о том, что душа — это наша общая суть, а значит, никто из нас не существует сам по себе:

Я — первично, оно существовало до творения и из него рождается творение.

И тот, кто видит это Я, видит, что оно пребывает в сердце каждого.

Катха Упанишад

Вверху. Йог, плывущий по чистым зеленым водам Ганга в Варанаси (Индия). *Гангаджал*, или воды реки, считаются животворящим укрепляющим средством

Слева. Индийский брамин творит на берегу Ганга ритуальную молитву под названием «пуджа». Индийцы считают реку Ганг самой священной рекой в Индии

Это знание постигается не посредством рассуждений и размышлений, а через работу, внутреннее созерцание и медитацию. «Упанишады» являются источником Аштанга-йоги, но эти тексты скорее вдохновляют, чем руководят: они содержат мудрые предположения и откровения и практического, и поэтического толка.

На этом этапе развития йоги («Упанишады» были написаны в период с 400 по 200 год до н.э.) обучение все еще происходило лично, от учителя непосредственно ученику. Разные учителя обучали разным техникам и проявлениям, из-за чего йога развивалась несколько беспорядочно. Йога приобрела всеохватывающую структуру и форму философского учения, лишь когда великий риши Патанджали (примерно II в. до н.э.) систематизировал и упорядочил существующие йогические практики, которые были ему переданы, а также знания, содержащиеся в «Ведах» и «Упанишадах». «Йога-сутры» Патанджали, что означает «Нить йоги», составляют основополагающие начала йоги, такой, какой мы ее знаем в настоящее время, и считаются одним из самых важных текстов о йоге. В 196 изречениях, содержащихся в этой книге Патанджали, для начинающего йога заключается основательная система из восьми шагов, или кругов (*аста* значит «восемь», *анга* — «круг»), которым необходимо следовать, как по нити, на своем пути йоги, чтобы достичь освобождения и просветления.

ВОСЕМЬ КРУГОВ АШТАНГА-ЙОГИ

1. **Пять принципов ямы** (ограничения для достижения внутренней чистоты).

Ахимса: ненасилие и непричинение никакого вреда никому из живых существ. Благодаря этому достигается жизнь в сострадании, поскольку истинное ненасилие — это состояние ума и сердца.

Сатья: правдивость в мыслях, словах и действиях. Этот принцип считается высочайшим нравственным законом.

Астея: неприсвоение чужого с тем, чтобы освободиться от собственнических желаний и зависти.

Брахмачарья: воздержание и практика умеренности во всем.

Апариграха: нестяжательство с тем, чтобы сделать жизнь более простой, заняв позицию щедрости и ненакопительства.

2. **Пять принципов ниямы** (морально-этические правила).

Шауча: чистота и чистоплотность ума, тела, души и окружающего пространства.

Сантоша: развитие в себе умения быть довольным, чтобы не возлагать ответственность за свое счастье на других.

Тапас: сиять и излучать внутреннюю целеустремленность и стремление к самосовершенствованию в жизни. Великий йогин Айенгар высказывал мысль о том, что «жизнь без тапаса, как сердце без любви».

Свадхьяя: познание, не только мыслительное, но и самопознание с тем, чтобы понять свою внутреннюю природу.

Ишвара-пранидхана: постижение, преданное служение и преданность божественному в течение всей жизни.

3. **Асаны** (позы).

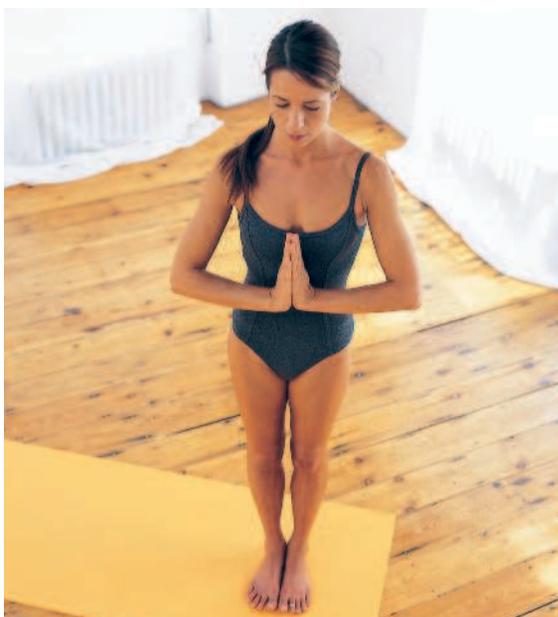
Асана означает «место для сидения». Под асанами понимают умение занимать определенные позы, которое развивалось в течение многих веков. Помимо развития *канти* (красоты тела), благодаря увеличению потока праны (жизненной энергии) по телу, асаны устраняют изменчивость сознания, таким образом восстанавливая психическое и физическое здоровье, силы, хорошее самочувствие и энергичность. Кроме того, практика асан отражает наши жизненные склонности, сильные и слабые стороны и поступки.

4. **Пранаяма** (контроль дыхания).

Прана — жизненная энергия, заключенная в дыхании, поэтому это слово можно также перевести как «дыхание жизни». *Аяма* значит «расширение» или «растягивание», а значит, пранаяма — это практика, во время которой жизненная энергия увеличивается за счет управления дыханием и контроля над ним. Естественный звук вдоха *сохам* (*сох-хам*), на санскрите означающий «Я есть... вне пределов возможностей тела и ума», с каждым вдохом невольно резонирует по всему телу как мантра (священная молитва). В йоге считается, что, вслушиваясь в каждый вдох, мы слышим и эту тихую молитву.



Вверху. Шива, один из богов индуистской триады, изображен в воплощении Натараджи — короля танца. Круг огня символизирует вечное движение обращаемой Вселенной



Вверху. Падмасана (поза лотоса) со сложенными в *чин мудру* руками — удобная и традиционная поза для медитации, сосредоточения сознания и успокоения ума (см. с. 24–25)

Внизу. В начале каждой практики читают мантры. Обычно это делают стоя в тадасане с ладонями, сложенными в намасте, то есть как для молитвы (см. с. 32)

5. Пратъяхара (эмоциональная отстраненность).

Древние тексты утверждают, что вся Вселенная заключается в теле человека, а значит, само собой разумеется, что источник счастья — в каждом из нас. Отстраняя чувства от внешних раздражителей, мы можем подключиться к этому внутреннему источнику радости, не рассчитывая на внешние эмоциональные поводы и восприятие в попытке утолить неиссякаемые желания. Самонаблюдение и пратъяхара, которые предполагаются некоторыми асанами, например курмасана (поза черепахи), также ведут к самопознанию и принятию себя.

6. Дхарана (концентрация).

Практика дхараны, или концентрации, может принимать разные формы. Среди техник — полное внимание потоку дыхания в гармонии с движениями тела или сосредоточение на горении свечи, наблюдение за движениями языка еж пламени и излучением света. Какая бы техника ни использовалась, цель одна — укрепить ум и накопить психическую энергию с тем, чтобы перейти в медитативное состояние.

7. Дхьяна (медитация).

Во время практики направленного потока мысли — *экатанаты*, или концентрации, — состояние медитации наступит естественным образом, если дать время. Медитация является абсолютной, в нее мы можем погрузиться, выходя за пределы времени, пространства, внешних обстоятельств и ограничений, позволив ядру своего сознания расширяться и слиться с безграничным универсальным сознанием. Древние мудрецы описывали медитацию как единение с природой, потому что они считали бесконечную Вселенную частью всего живого, мертвого и запредельного.

8. Самадхи (просветление, блаженное состояние единства).

Это — высшая ступень йоги и наивысший из всех предыдущих семи кругов. Самадхи — это выход за пределы медитации: это состояние не имеет истоков, оно не имеет ни начала, ни конца. Это — состояние абсолютной свободы и блаженства, в которых растворяются нужды, желания и потребности, потому что «я» поглотило все сущее.

Чтобы по-настоящему практиковать Аштанга-йогу, необходимо постараться объединить все восемь кругов: практиковать физические аспекты, то есть асаны и пранаяму, а также пытаться применять в жизни техники йоги, принципы ямы, ниямы, пратъяхару, дхарану и дхьяну. Читая и обсуждая, можно умом постигнуть понятия йоги, но если вы хотите испытать ее многочисленные преимущества и наполнить свою жизнь смыслом, то постигнутое нужно применять на практике. По словам йога Шри К. Паттабхи Джойса, это 99% практики и 1% теории. При этом практиковать нужно все восемь кругов йоги, а не только асаны.

ШРИ Т. КРИШНАМАЧАРЬЯ, ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙС И «ЙОГА КОРУНТА»

В начале 1930-х гг. двое самых почитаемых гуру нашего времени в закоулках Национальной библиотеки Калькутты заново открыли одну давно забытую древнюю рукопись. Под руководством своего гуру Шри Т. Кришнамачарья Шри К. Паттабхи Джойс помогал устанавливать даты, сопоставлять, записывать и расшифровывать рукопись «Йога Корунта», которая относится к 1000–1500 гг. Она была написана на санскрите на листьях и полностью сохранилась до сих пор.

В «Йога Корунте» описана система хатха-йоги, которую создал и практиковал ее автор, провидец Вamana Риши. Рукопись состоит из сотен строф, где подчеркивается значение особого дыхания для сведения воедино восьми кругов йога-сутр Патанджали. Во всех подробностях описаны движения и дыхание как способы входа и выхода из асан, указывается число вдохов в каждой асане и приводится совет: «О йоги, не выполняйте асан без виньяса». Под виньясами понимают «движения, синхронизированные с дыханием». Это — практика движений тела в гармонии с дыханием для достижения состояния глубокой концентрации.



Вверху. На этой картине из Тричинополи, в Индии, изображена *варуна шнана*, или омовение в воде, составляющая один из принципов *ниямы*, то есть очищения тела йога. Купание в священных водах, пепле, земле, солнечных лучах и созерцание божественного — все это разновидности шнаны

Справа. Шри К. Паттабхи Джойс с внуком Шаратом возле Йога-шала в Майсоре, в Индии, в 2001 году. Это — родина майсорской личной практики, когда ученики выполняют изученные последовательности поз в ритме их собственного дыхания

«Йога Корунта» включает три последовательности йоги:

1. Йога Чикитса — йога-терапия для единения и детоксикации тела и сознания; это — базовая последовательность;
2. Нади Шодхана — очищение каналов для очистки тонкого тела и внутренней энергии; это — промежуточная последовательность;
3. Штира Бхага — божественная уравновешенность для достижения полной открытости, смирения и равновесия. Эта последовательность, в свою очередь, подразделяется на четыре второстепенных последовательности, поскольку она требует больших затрат сил.

Этой системе хатха-йоги теперь и обучают Шри К. Паттабхи Джойс и его внук Шарат в своем Институте Аштанга-йоги в Майсоре, в Индии, а также по всему миру. С помощью учения Паттабхи Джойса Аштанга-йога стала доступной бесчисленному множеству людей во всем мире. Он продолжает преподавать, и множество учеников приезжают в Индию, чтобы обучаться лично у него. Начиная свой день в 4 часа утра, учитель направляет своих приверженцев в выполнении различных йогических последовательностей. К более продвинутой йогической серии упражнений приступают, лишь когда первая полностью изучена и успешно отработана.

