

Предисловие автора

Я начала заниматься силовой йогой в переломный для себя и своего физического здоровья момент.

Годами я вела крайне активный образ жизни, работала организатором политических кампаний и позволила работе поглотить себя без остатка. Примерно в двадцать пять лет я оказалась в больнице с онемением половины тела.

Онемение началось за несколько лет до этого с покалывания в правой стопе во время физических нагрузок. В конце концов я прекратила бегать и заниматься кардиотренировками, так как «иголочки» в правой ноге сильнее ощущались при движении. Через некоторое время тупая боль в правых ноге и руке стала моим постоянным спутником. В то же время моя карьера шла на взлет, я занималась тем, о чем всегда мечтала. Я задвигала постоянную фоновую боль в теле на второй план, отводя первое место работе и обязанностям.

Как-то раз наутро после удачного рабочего мероприятия я проснулась и поняла, что чувствительность в правой стопе стала гораздо меньше, чем обычно. Стопа так опухла и онемела, что я с трудом могла надеть обувь. Сев за стол, я поняла, что дело не только в стопе. Потеря чувствительности распространилась на всю правую сторону, в том числе на правую половину лица.

Я позвонила врачу, и он велел немедленно ехать в неотложку, ведь симптомы указывали на инсульт. В больнице первый врач сообщил, что, учитывая мой возраст и симптомы, у меня, скорее всего, рассеянный склероз. Я пришла в ужас. В последующие дни я бесконечно сдавала анализы и делала все возможное, чтобы справиться с нахлынувшими эмоциями. Меня неотступно преследовало чувство, что все это можно было предотвратить, если бы я уделяла внимание своему телу, а не игнорировала его сигналы и не работала, невзирая на боль, онемение и травмы, которые копились годами.

На первом году обучения в колледже я была чирлидершей. Однажды я упала, повредив шею и поясницу, что стало концом моей

спортивной карьеры. После падения я не прошла должной реабилитации; мне хотелось как можно скорее вернуться к обычной жизни. В то время я переживала множество личных проблем: мои родители развелись, я рассталась с партнером, меня глождало одиночество, растерянность и разочарование. Из-за травм я перестала заниматься спортом и активно двигаться. Я похоронила свою травму под грузом повседневных забот и старалась жить дальше, как будто ничего не было.

После той госпитализации я прошла множество обследований, принимала разные лекарства и прошла череду врачей, у каждого из которых были свои соображения насчет моего диагноза, подчас противоположные. Стало ясно, что нужно брать ситуацию в свои руки и копать глубже. Я должна была наладить связь со своим телом и организмом, чтобы вернуть себе контроль над собственной жизнью.

Опыт болезни привел меня в чувство. Я поняла, что стресс и выгорание исчерпали меня до дна и мне необходимо вернуть себе ресурс. Тело пыталось сообщить мне о чем-то намного более важном: это были не просто старые травмы, дающие знать о себе. Болезнь стала для меня возможностью начать жить осмысленнее и эффективнее. Тогда я решила начать регулярно заниматься йогой.

Йога привела меня к совершенно другой жизни. Она помогла постепенно пробудить мое тело ото сна, восстановить его силу, чувствительность и ощутить с ним взаимосвязь. Я больше не жила на автомате; йога стала картой моего нового путешествия. Практика помогала мне абстрагироваться от происходящего в голове и сосредоточиться на теле, и я вспомнила, что это значит — ощущать его своим от макушки до пяток. Время на коврике стало моим убежищем, возможностью позаботиться о себе. Я поняла, как всего за несколько лет жизни в постоянном стрессе в моем теле в буквальном смысле образовались узлы напряжения. Практика йоги помогла освободиться от тяжести, накопившейся внутри в результате стресса, а концентрация на дыхании — успокоиться и стать более сосредоточенной. Асаны, дыхание и физическая нагрузка до седьмого пота привели к тому, что мои узлы рассосались и впервые за многие годы я почувствовала себя сильной и ощутила единение со своим телом.

Я открыла в себе внутреннюю мудрость. Ежедневная практика научила прислушиваться к малозаметным физическим сигналам тела и

отвечать на них. Тело постоянно посылает нам сигналы: о здоровье, эмоциях, мыслях и самочувствии; оно подсказывает нам, как стать сильнее. Мурашки по коже, тянущая боль в животе, комок в горле — все это попытки вашего тела сообщить, что что-то разладилось, что вы способны на большее. Занятия сделали тело моим союзником, проводником и величайшим из учителей.

Шаг за шагом я не только возвращала себе здоровье, но и становилась сильнее. Тогда я еще этого не понимала, но практика стала для меня способом обрести силу во всех жизненных сферах. Йога вовлекает тело по максимуму, требует от вас полного присутствия в настоящем моменте и заставляет внимательно прислушаться к происходящему в теле. Когда вы полностью сосредоточены на настоящем и слушаете свое тело, открываются резервы личной силы. Регулярные занятия придали мне целеустремленности в работе и сгладили пагубное воздействие стресса. Я стала чувствовать себя отдохнувшей, ощутила более тесную связь с близкими и научилась по-настоящему быть с ними, уделяя им сосредоточенное внимание. Я чувствовала себя отлично.

Йога высвобождает творческий потенциал жизни. Она проливает на жизнь свет, обладающий совершенно особенным качеством. Это способность к трансформации. Этот свет не просто меняет наше мировосприятие; он меняет нас самих.

Б. К. С. Айенгар

Я ощутила эти изменения на себе и видела, как аналогичная трансформация происходит с тысячами людей. Люди, которых притягивает йога, часто живут с ощущением, что в мире есть нечто большее, но не знают, как пробраться к этому источнику, где найти ключ. В силовой йоге с ее интенсивными физическими нагрузками и сосредоточением таким ключом становится тело. В теле есть мудрость, которую невозможно постичь разумом. Активная и дисциплинированная практика йоги заставляет людей осознать наличие у себя вредных привычек и саморазрушительных сценариев поведения, подсознательных убеждений, которые в течение многих лет ограничивали их свободу и самовыражение. Переступив через старые пути, которые сдерживали их долгое время, люди обнаруживают свои

истинные устремления, обретают возможность озвучить свои мечты и начать наконец проживать жизнь так, как всегда хотели.

С практикой обостряется чувствительность. Это делает нас более восприимчивыми к сигналам тела. Мы называем йогой «практикой», потому что она должна стать постоянной частью жизни; это то, чем нужно заниматься с преданностью и сосредоточением. Лишь тогда вы откроете в себе силу.

Я ощутила силу йоги на себе. Все началось с физической практики, но постепенно распространилось на другие сферы жизни: мою практику медитации, образ мыслей, отношения с людьми, питание. Я посвятила себя поиску и стремлению жить более осмысленно и полноценно. Изучая движение, питание и взаимосвязь физического и ментального, я обрела равновесие и разработала ежедневные практики, чтобы открывать в себе еще больше сил и постепенно улучшать свою жизнь во всех ее проявлениях. Я стала жизнерадостной, счастливой и свободной.

Я написала эту книгу, потому что верю: силовая йога помогает наполнить жизнь энергией и красками. Она изменила мое тело, ум и душу; и я видела, как тысячи людей под ее действием меняют свое тело и жизнь.

С помощью этой книги вы сможете добавить элементы силовой йоги в свой существующий режим тренировок, получите все необходимое для самостоятельной практики, накопите опыт, который позволит вам чувствовать себя увереннее на занятиях, семинарах и в повседневной жизни. Я призываю вас применять методы из этой книги не только на коврике, но и в отношениях, в работе и в полной тишине во время медитации. Активируйте свои внутренние ресурсы, и вы увидите, как ваша жизнь забурлит.

Я хочу поделиться древними практиками и принципами йоги и оздоровления, а также сделать их доступными и актуальными в современных условиях. Учителя прошлого оставили нам много уроков и традиций. Йога — испытанный временем метод, который можно использовать и сегодня; он и сейчас несет людям силу, легкость и радость.

В этой книге я рассказываю о том, что помогло мне, но мой опыт может служить лишь приблизительным руководством для вас, ведь практика в каждом случае индивидуальна. Я надеюсь, что мой рассказ

подтолкнет вас к занятиям йогой и поможет найти свой путь. Йога тем и хороша, что в ней нет одного пути. Практика — приглашение исследовать себя и выразить то, что является самым важным для каждого из нас.

Моя самая смелая надежда — что эта книга поможет вам найти свою истину, личную силу и счастье. И я надеюсь, что вы поделитесь своими озарениями с другими, создав вокруг себя атмосферу открытости, покоя и радости, и что этот волновой эффект затронет кого-то еще. Йога оживает, когда мы пробуждаем ее к жизни.

Итак, настал ваш черед. Что бы ни привело вас к этому моменту, что бы ни спровоцировало ваш интерес — простое любопытство, проблемы со здоровьем, духовный прорыв, — это должно было случиться именно сейчас. Поверьте в то, что находитесь там, где и должны быть, а эта книга поможет вам найти инструменты, которые вы сможете использовать прямо сейчас.

Пусть практика зажжет в вас огонь, который поможет осветить путь.

Локах самаста сукхино бхаванту

Пусть все живые существа повсюду будут счастливы и свободны, и пусть наши мысли и действия способствуют счастью и свободе всех живых существ.

Введение

* * *

Говорят, что в некоторых крупных городах йога-студий больше, чем «Старбаксов». По данным исследования 2016 года «Йога в Америке», проведенного ассоциацией Yoga Alliance^[1] и журналом Yoga Journal (www.yogajournal.com/page/yogainamericastudy), более 80 миллионов человек пробовали заняться йогой в 2016 году и 36,7 миллиона практикуют йогу постоянно. В 2012 году постоянно практикующих было 20,4 миллиона. Йога больше не считается экзотикой; теперь это мейнстрим фитнеса и велнеса, и многие люди пользуются ее преимуществами. Йогу взяли на вооружение очень многие: профессиональные спортсмены, бросающие себе вызов; крупные корпорации, стремящиеся улучшить продуктивность и настрой своих сотрудников; даже родители, желающие привить детям навыки работы с личностными ресурсами, которым не учат в школе, но без которых в современном мире не обойтись. Йога помогает сконцентрироваться, почувствовать себя лучше и стать счастливым.

Йога — метод, подходящий всем и каждому, а не только избранным. Я работала с разными людьми: молодыми и старыми, элитными спортсменами и теми, кто делал первые шаги в фитнесе. И всем без исключения йога помогала перейти на новый уровень физического и духовного развития. Я видела, как на коврике для йоги меняются люди разных профессий, принадлежащие к самым разным сферам жизни — от руководителей компаний до политиков, от домохозяек до подростков из криминальных районов ЮАР. Я ощутила заметные перемены в собственном теле уже после одного занятия, не говоря уж об изменении всей жизни в лучшую сторону при долговременной регулярной практике йоги. Регулярная практика помогает справиться с повседневными стрессами, восстановиться после старых травм, обрести свободу и покой в теле и решить проблемы во всех жизненных аспектах. Опыт занятий йогой у каждого свой, но одно остается неизменным: йога работает. Да, вам придется

уделять ей время, возвращаться к практике регулярно и попотеть, но если вы начнете заниматься йогой, то сразу почувствуете разницу. И главное даже не в том, что вы сможете дотянуться до пальцев ног или сделать стойку на голове. Практика йоги укрепит и поддержит ваше тело, ум и дух.

В этой книге, отдавая дань почтения традициям и основам йоги, я развеиваю мистический туман вокруг ее практик и принципов и делаю их привлекательными, доступными и применимыми для современной жизни. Польза от традиционных методов йоги никуда не денется, но у вас появится возможность адаптировать их под себя, развивать их и практиковать с удовольствием.

Силовая йога, пауэр-йога — спортивный, динамичный и современный стиль йоги. Акцент в нем делается на физических упражнениях, что приводит к быстрому результату. Благодаря этой книге вы научитесь выполнять позы, освоите практики и философию метода, который улучшает физическое самочувствие и помогает сконцентрироваться. Кроме того, вы получите все необходимые навыки, чтобы построить личную практику, которая поможет вам достигнуть цели, будь она связана с физическим развитием или другими жизненными аспектами.

Почему йога? Потому что она работает

«Йога» переводится с санскрита как «связывать», «объединять», «соединяться». Йога — метод соединения вещей. На уровне физического тела она учит нас двигаться осознанно и скоординированно. Асаны йоги — возможность осознавать тело целиком, не перегружать одни его части и не игнорировать другие, а также обращать внимание на свое эмоциональное состояние во время практики. Когда мы двигаемся в унисон с внутренним ритмом (дыханием), а тело принимает определенное положение (асану), мы концентрируемся и накапливаем жизненную энергию — нашу силу.

Йога эффективна, потому что вы задействованы в ней целиком, а не по частям. Она соединяет тело и дыхание, ум и движение, действия и навыки. В результате мы имеем целостную практику, которая проста, доступна каждому и оказывает глубокое воздействие на здоровье, психическое состояние и душу.

Краткая история йоги

Йога возникла в Индии и существовала в виде устной традиции, передаваемой от учителя к ученику. Считается, что практике около 5000 лет; так как она возникла до появления письменности, точную дату установить невозможно. В США йога пришла в 1950-е годы благодаря популярным индийским гуру. С тех пор она претерпела множество трансформаций и была адаптирована под Запад, облик ее сильно осовременился, и в наше время эта практика намного популярнее, чем была в 1950-е.

В 1990-е годы в США Барон Баптист, Берил Бендер Бёрч и Брайан Кест изучали традиционные стили йоги, а затем, стремясь сделать йогу доступнее для широкой аудитории, объединили свой опыт обучения и личную практику. Они дали новому стилю название power yoga, подчеркивая, что интерпретируют традиционную йогу свободно и используют ее позы для чего-то нового. Характерной чертой их стиля стала физическая интенсивность, атлетичность практики, отход от строгих последовательностей, собственные интерпретации и формы поз.

Акцент на спортивную сторону и творческий подход очень понравился людям, и новый вид йоги нашел свое место в фитнес-клубах и йога-студиях, где к нему стали относиться как к обычной тренировке. Главным отличием этого стиля йоги от других является потоотделение: это «жаркая», динамичная йога. Во время занятий человек потеет, возникает внутренний жар, который действует очищающе. Эта йога бросает вызов физическому телу, становится испытанием пределов ваших возможностей.

Йога переживает современный ренессанс. Каждый может воспользоваться преимуществами этой древней практики, а ее новые стили специально разработаны, чтобы соответствовать требованиям современного образа жизни. Но несмотря на то что йога достигла огромной популярности благодаря своей способности трансформировать тело и ум, важно понимать, откуда произошла эта практика. Думая о пользе для физического здоровья, мы порой забываем о древних корнях этой практики, поэтому давайте вспомним о них сейчас.

Восемь ветвей йоги

«Йога-сутры Патанджали» — фундаментальный текст по йоге, написанный более 1700 лет назад мудрецом Патанджали. Этот труд состоит из 196 сутр (нитей), в которых детально описано, как вести йогическую жизнь. Основное внимание Патанджали уделяет медитации. Лишь в паре сутр упоминается о физической практике, никакого описания конкретных поз там нет (говорится лишь об удобной позе для сидения). «Йога-сутры Патанджали» — первое сочинение, в котором говорится о восьмеричном пути йоги — аштанга («восемь конечностей» или «ветвей»). Восемь ветвей — это система, которой мы следуем, чтобы стать счастливыми и здоровыми. В «Йога-сутрах Патанджали» мы впервые узнаем, что йога — это не просто тренировка для тела, а система построения оптимальной жизни.

Восемь ветвей помогут не сбиться с пути в поиске истинного «я». Заглядывая внутрь, мы открываем в себе мудрость и дух и начинаем идентифицировать себя с ними. Эта внутренняя работа и личный поиск помогают понять смысл жизни и самое важное в ней. Йога помогает добраться до скрытых резервов, которые в вас уже есть и просто ждут, когда вы откроете их, разбудите и поделитесь ими с миром.

Первые две ветви восьмеричной системы — ямы и ниямы. Это этические принципы йоги, которые часто сравнивают с десятью заповедями — перечень того, что можно делать, а что нельзя. Ямы — это этические ограничения, ниямы — моральные добродетели. Ямы и ниямы не призваны сдерживать нас: они задают систему ориентиров для повседневных действий, чтобы ничто не нарушало течение жизни.

Третья ветвь йоги — асаны, позы йоги, физическая практика. Четвертая — пранаяма, управление дыханием и энергией. Последние четыре ветви — пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи — разные уровни медитации. На Западе в йоге нас часто привлекают именно физические упражнения, но в древней системе йоги есть намного больше практик, развивающих тело, возвышающих ум и душу.

Ямы: ограничения

Ахимса: ненасилие

Первый принцип гласит, что нельзя причинять вред. Он побуждает нас устанавливать во всех отношениях правильный баланс, чтобы не вредить ни другим, ни себе. Столкнувшись с гневом и насилием, мы должны быть спокойными и проявлять эмпатию.

Сатья: правдивость

Сатья — честность по отношению к себе и правдивость в мыслях, словах, действиях и отношениях с людьми. Это больше, чем просто «не лгать». Всегда говоря правду, мы становимся свободными.

Астейя: неприсвоение чужого

Практикуя астейю, мы не присваиваем себе чужие вещи и заслуги и не завидуем тому, что есть у других. Этот принцип напоминает о необходимости жить осознанно, не обкрадывая себя, окружающих и нашу планету.

Брахмачарья: воздержание, умеренность

В умеренности — сила. Изначально брахмачарья означала целибат: считалось, что, воздерживаясь от сексуальных контактов, можно сохранить и сфокусировать жизненную энергию. Более современная интерпретация этого термина — ответственное и умеренное отношение к своим силам. Думайте о том, как, на что и на кого вы их тратите.

Апариграха: нестяжательство

Привязанность к материальному миру, к людям и вещам, лишь обременяет нас и усложняет жизнь. Эта яма призывает освободиться от жадности, накопительства и желания обладать материальным.

Ниямы: добродетели

Шауча: чистота

Шауча призывает не только к чистоте тела, но и к чистоте действий, восприятия, чистоте в доме и сердцах. Освободившись от всего, что загрязняет, мы сможем обрести гармонию, ясность и энергию. Распрощайтесь с пищей, привычками и людьми, которые вас истощают; пригласите в свою жизнь то, что улучшает самочувствие.

Сантоша: удовлетворенность

Мы довольны жизнью, когда принимаем ее такой, какая она есть, и ценим момент. Сантоша призывает жить настоящим и благодарить жизнь за ежедневные дары, которые нас окружают.

Тапас: самодисциплина

Тапас — это жар, без которого нет изменений и роста. Это самодисциплина, необходимая для того, чтобы наладить новый распорядок жизни; преданность и упорство в длительных отношениях; самоконтроль, который нужен, чтобы подолгу оставаться в сложной асане, когда мышцы горят и пот стекает по лицу. Тапас требует доверия к процессу, особенно когда становится «жарко» и ваше упорство ослабевает.

Свадхья: самоизучение

Свадхья — это поиск и ежедневная практика самопознания. Если в суете повседневной жизни мы не найдем время, чтобы заглянуть вглубь себя и задуматься, то сами не заметим, как начнем жить на автопилоте. Изучайте свои мотивации, задумывайтесь о том, что сделало вас такими, какие вы есть, и как стать лучшей версией себя.

Ишвара-пранидхана: вера в нечто большее и опора на нее

Ишвара-пранидхана — это понимание того, что все мы связаны и вместе варимся в этом котле. Это также вера в то, что в мире есть что-то большее, чем мы, некий более грандиозный общий замысел. Вы можете верить в то, что Вселенная оберегает вас, вы под ее защитой и она подскажет вам верное направление. Нужно лишь довериться ей и положиться на нее.

Асана: физическая практика

На санскрите слово «асана» обозначает «место для сидения» или «позу». Асаны йоги — возможность изучить, понять и увеличить свою силу и энергию. Практика асан призывает относиться к телу с уважением, как к храму, и учиться искать баланс между физическим напряжением, которое мы испытываем при выполнении поз, и внутренним спокойствием. В асанах нет какого-либо конечного идеального варианта; главное — процесс. Позвольте своему телу высказать то, что скрывается внутри.

Пранаяма: управление энергией и дыханием

«Прана» означает «энергия», «яма» — контроль. Жизненная энергия циркулирует по телу по тем же каналам, что и дыхание. Йоги практикуют различные методы контроля над дыханием, чтобы повысить уровень энергии. Один глубокий вдох в любой момент способен изменить качество вашей энергии и заставить ощутить свою силу.

Прагьяхара: отвлечение от внешних раздражителей

Пятая ветвь йоги напоминает нам о том, что мощнейший источник силы находится внутри. Перенаправляя внимание от внешних стимулов вглубь, мы пробуждаем внутреннее видение и прислушиваемся к внутренней мудрости. Чтобы обнаружить в себе резервы силы, необходимо прислушаться к происходящему внутри, и прагьяхара становится первым шагом на этом пути.

Учителя

Наибольший вклад в развитие современных стилей йоги, практикуемых на Западе, внесли четверо учителей из Индии. Нынешняя ситуация в мире йоги сложилась благодаря множеству преподавателей, но именно эти четверо считаются основоположниками современных течений и практик.

Тирумалай Кришнамачарья — первопроходец современной йоги. Считается, что именно под его влиянием сложился облик йоги, какой мы знаем ее сейчас. Именно он сделал упор на физическую практику, также известную как хатха-йога. Трое знаменитых учеников Кришнамачарьи стали послами йоги на Западе: Шри К. Паттабхи Джойс, Б. К. С. Айенгар и Т. К. В. Десикачар.

Б. К. С. Айенгар создал йогу Айенгара, в основе которой — точное и скрупулезное выравнивание в каждой позе и стремление приблизить ее к анатомическому «идеалу». Его труд «Йога Дипика» («Прояснение йоги») вышел в 1966 году и до сих пор считается одним из знаковых учебников по современной йоге.

Шри К. Паттабхи Джойс — отец стиля аштанга-виньяса. Это динамический стиль, в котором движение и дыхание связаны. Аштанга-виньяса — основа многих других современных стилей

йоги, включая силовую. Джойс впервые побывал в США в 1975 году и поделился своим методом с людьми на Западе.

Т. К. В. Десикачар создал вини-йогу — индивидуальный подход, в котором практика выстраивается в соответствии с уникальным строением тела каждого человека, его возрастом, образом жизни и интересами. Десикачар делает акцент на терапевтическом эффекте йоги.

Дхарана: концентрация

Научиться концентрации за один раз не получится. Это практика, к которой необходимо возвращаться раз за разом. Выполняя асаны, мы фокусируем взгляд в одной точке, и это помогает сосредоточиться на физическом и ментальном уровнях. В результате все внешние раздражители перестают существовать и мы прислушиваемся к тому, что действительно важно. Практика «привязывания» ума к одному объекту, месту, идее или методу накапливает силу и учит концентрации, готовя вас к медитации.

Дхьяна: медитация

Когда ум долго сосредоточен на одном объекте, он входит в состояние глубокой медитации и созерцания. Стоит концентрации полностью поглотить вас, как напряжение в теле и уме покидает вас и вы ощущаете единение с моментом и блаженно растворяетесь в нем. Медитация учит нас силе присутствия в настоящем.

Вам придется как следует попотеть, но мы делаем это, прислушиваясь к собственному телу. Мы занимаемся силовой йогой не только чтобы хорошо выглядеть, но и чтобы хорошо себя чувствовать. Тонус и подтянутость — лишь побочный продукт этой практики. Главное — баланс и терапевтический эффект.

Брайан Кест

Самадхи: единство

Кульминация всех практик, переживание блаженства и радости — это самадхи. В этом состоянии вы очищаетесь от мирских забот, а ваши истинные намерения, тело и душа объединяются; вы чувствуете единство со всей Вселенной. Цель йоги — полное освобождение.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга посвящена физической практике йоги в современных условиях и созданию личной практики силовой йоги. Знание основ йоги обогащает ваши занятия. Силовая йога — сложная тренировка, но она основана на традиции, которой пять тысяч лет. Она тренирует не только мышцы, но и ум, а также укрепляет дух.

Для начала предлагаю вам прочесть книгу целиком. [Вторая глава](#) посвящена важности целеполагания. Даже если вы никогда этого не делали, я советую поставить цель в ваших занятиях. Ничто не мотивирует сильнее, чем понимание того, *зачем* вы занимаетесь тем или иным делом.

Со знанием своей цели прочтите всю программу, чтобы разобраться в элементах, из которых она состоит. В каждой главе есть введение, в котором описано, почему эта тема важна для жизни и практики. Главы помогут освоить основные навыки, и вы будете готовы встать на коврик и приступить к реализации своего 28-дневного плана. Если в процессе чтения какой-либо метод или техника пробудят ваш интерес, попробуйте их; экспериментируйте с упражнениями, которые больше всего вам нравятся. Когда вы дочитаете до конца, у вас будет фундамент, благодаря которому вы сможете начать 28-дневный курс силовой йоги. Вы построите личную практику, но я также дам вам общую программу на каждую неделю.

Читая книгу, вы будете узнавать больше об истории йоги, о том, как и чем она может помочь сейчас и как построить практику, которая будет не только приносить удовольствие, но и послужит вам всю оставшуюся жизнь. С началом занятий вы поймете, что у каждого класса определенная структура: он начинается с открывающей позы и приветствия солнцу, далее следуют силовые позы, особо сложные позы для тех, кому хочется «погорячее», охлаждающая завершающая последовательность и отдых в конце. Насколько сложной и интенсивной будет ваша практика, зависит только от вас — у всех асан есть варианты, их можно подстроить под свои индивидуальные цели и нужды. Если вам нравятся динамические последовательности и связки поз, можете выполнять их по несколько раз, чтобы хорошенько пропотеть; если что-то не подходит — пока не делайте. Работайте с программой так, чтобы она служила вам и вписалась в вашу жизнь.

Йога — процесс замены старых привычек новыми, более подходящими.

Тирумалай Кришнамачарья

Чтобы получить от программы максимум пользы, пообещайте себе не бросать в течение 28 дней. Не давайте себе поблажек, и я гарантирую, что ваше тело, ум и все сферы жизни изменятся. Пусть эта книга станет помощником в налаживании постоянной практики йоги, которая, надеюсь, останется с вами на всю жизнь.

Помните, любой опыт можно воспринимать как урок. Ключ к успеху — сделать так, чтобы система начала работать именно для вас. Сила приходит с практикой. Давайте начнем!

Глава 1. Сила йоги



* * *

Вспомните, когда вы чувствовали себя сильным. Чем занимались в тот момент? Кто был рядом? Почему у вас возникло это чувство? Возможно, вы были с семьей, вели свой первый класс йоги или

добились цели, но что бы вы ни делали, это был ваш опыт. Вдохновляющие и определяющие моменты в жизни помогают нам учиться, расти и процветать.

В этой книге мы попробуем воссоздать то, что вы ощущали в эти определяющие моменты: энергию жизни, когда вы чувствовали себя хорошо, жили на полную и пользовались своей силой. Та же самая сила пронизывает все вокруг в жизни и природе; та же энергия идет от земли и от солнца. Мы можем подсоединиться к ней, если будем жить осознанно и целенаправленно.

Запас силы в вас равноценен запасу жизненной энергии. Это способность совершать самостоятельные действия, доверять себе и интуиции. Силовая йога — очень мощный метод, который направленно культивирует и концентрирует эту силу. Эта практика усиливает бьющий в вас фонтан жизни и увеличивает личные ресурсы. Когда вы открываете их в себе и понимаете, что в вас есть этот источник, вы становитесь увереннее в себе и улучшаете свои результаты в классе для йоги и за его пределами. Этот вызов вашему физическому телу помогает построить личную практику, а с ней и жизнь, о которой вы мечтали, не говоря уж об улучшении самочувствия.

Секрет накопления силы — в повторении. В йоге мы раз за разом встаем в те же позы, исследуя свое тело; они становятся мерилom нашего развития и силы. Укрепляя тело при помощи асан, мы также открываем в себе более глубокие умственные, эмоциональные и духовные резервы. По мере того как ваша практика будет развиваться, вы поймете, какие паттерны и привычки в движениях и поступках идут вам на пользу, а какие мешают, где можно приспособиться, чтобы поза стала приятнее и эффективнее, и как все, что происходит на коврике для йоги, отражает то, что происходит в жизни. Йога может стать невероятно мощным проводником изменений, если вы проявите упорство и стойкость и будете заниматься регулярно.

Йога для современной жизни

Йога — древняя практика, но она актуальна и сейчас. Жизнь современных людей полна стрессов. Мы вынуждены жить на огромной скорости, чтобы все успеть, в эпоху новостей,

безостановочно сменяющих друг друга. Информацию по любой теме можно найти в поисковике за пару секунд. По статистике, взрослые американцы проверяют телефон в среднем 150 раз в день. Нас осаждают раздражители и мнения; мы привыкли мгновенно получать обратную связь. Все, что делает нашу жизнь лучше и повышает продуктивность, может также отвлекать нас от жизни в настоящем, от людей, которые находятся прямо перед нами.

Йога не забытый древний миф. Это самое ценное, что унаследовано настоящим. Нынешняя культура и общество будущего нуждаются в ней.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Культура гиперпродуктивности и трудоголизма побуждает нас искать ответы во внешнем мире, но этот поиск не заканчивается никогда. Мы все время ищем волшебную таблетку, которая все исправит, — лучшую диету, идеального партнера, подходящую работу, что-нибудь, что улучшит наше состояние. Мы направляем столько энергии на эти поиски, что теряем связь со своим телом и перестаем понимать, зачем все это нужно. Когда у нас нет ни минутки свободного времени, тело находится в постоянном напряжении, ум мечется, энергия застаивается. Современный образ жизни возник под влиянием новых технологий и открытий, но наши тело и дух всё еще тянутся к тишине и размеренности образа жизни наших предков, ведь именно для такой жизни было создано наше тело и именно в таких условиях оно чувствует себя лучше всего.

Йога учит искать ответы внутри и пробуждаться изнутри, а не под действием внешнего стимула. Культивируя внутреннюю ясность и силу, вы начинаете сиять, и это сияние распространяется на все вокруг. Сосредоточенная, регулярная практика поможет вам ощутить на себе всю пользу от йоги, которая широко известна, — это и уменьшение стресса, и увеличение энергии, и умение находиться «здесь и сейчас». Вот преимущества регулярных занятий йогой.

Укрепление мышц, развитие физической силы

Терпение

Ясность ума

Ощущение связи с собой и окружающими

Физическая и умственная гибкость

Умение приспосабливаться
Улучшение физического и эмоционального здоровья

Силовая йога

Силовая йога — йога с акцентом на укрепление физического тела, американский вариант аштанга-виньясы. Она обладает многими преимуществами традиционной динамичной аштанга-виньясы: разжигает внутренний жар в теле, укрепляет мышцы, выносливость, концентрацию, гибкость, учит спокойному дыханию и снижает уровень стресса.

Эта мощная практика может считаться полноценной тренировкой или использоваться в дополнение к другим тренировкам и фитнес-программам. Если вы включите ее в свой обычный режим тренировок, то получите огромную пользу. Помимо силы она развивает концентрацию, баланс и целеустремленность, укрепляет и оздоравливает организм в целом. Это тщательно выстроенная и динамичная практика, которая тонизирует и очищает все тело, улучшает кровообращение и стимулирует лимфоток. Когда вы двигаетесь и растягиваетесь, скручиваетесь и сгибаетесь в разных направлениях, вы пробуждаете главные энергетические центры, и жизненная сила начинает беспрепятственно течь по энергетическим каналам. Глубокое дыхание, потоотделение и стимуляция выделительных органов запускают процессы детоксикации организма; удаляются отходы и все лишнее. Избавляясь от токсинов, вы освобождаете силу и энергию, которая находится внутри.

Это настоящая уборка для организма — токсины выходят с потом, сжигается лишняя негативная энергия, выделяются «гормоны счастья». Избавляясь от лишнего, вы освобождаете место для нового и начинаете видеть, какие ресурсы доступны вам прямо сейчас.

Обращаясь к древним практикам, адаптированным для современной жизни, мы учимся доверять себе и не быть к себе слишком требовательными. Если вы хотите найти смысл и открыть в себе энергетический ресурс, не нужно изобретать колесо — все было придумано пять тысяч лет назад. Взгляните на учителей и учеников, которые прошли этот путь до вас, учитесь на их ошибках, срывах и прорывах. Просто занимайтесь йогой, поверив в мудрость множества

йогов, учителей и преданных учеников, которые делали то же самое. Воспользуйтесь методом, испытанным временем, подстройте его под свой современный образ жизни и знайте, что результаты не заставят себя ждать.

Йога — это карта, которая указывает путь к более полноценной жизни. Ощущая принадлежность к традиции, вы становитесь сильнее. В ритуалах и повторении йогических практик кроется сила, ведь эти уроки долговечны и универсальны. Суть не в том, чтобы выполнить позу правильно, достичь чего-то или следовать по узкому пути, а в том, чтобы соединить древнюю систему и современные средства и изменить свою жизнь прямо сейчас, независимо от уровня ваших физических способностей.

Доверьтесь практике, доверьтесь процессу, который проверен веками, и не бойтесь адаптировать метод, чтобы он был эффективным для вас.

Сила «сейчас»

«Йога-сутры Патанджали» — фундаментальный йогический текст, написанный более 1700 лет назад мудрецом и философом Патанджали. Текст состоит из 196 сур (параграфов), в которых описаны основы йоги, в том числе восьмеричный путь. Первая сутра гласит:

Атха йога анушасанам.

Сейчас начинается наставление по йоге.

«Сейчас» — с этого момента начинается практика йоги, и каждый раз она будет начинаться с «сейчас». Важность «сейчас», настоящего момента, в йоге открывается нам сразу же. Эта сутра содержит простую истину: единственный момент, когда мы обладаем силой, — в настоящем.

Прошлое уже случилось, от него остались лишь воспоминания. Будущее еще не наступило, оно лишь в мыслях и фантазиях о том, что может быть. Эта истина — как якорь, каждый раз возвращающий нас к настоящему моменту.

Йога очень глубоко вовлекает нас в это «сейчас». Осознанное дыхание помогает прислушаться к происходящему в теле. Чувства обостряются, и в мозгу повышается выработка дофамина —

нейромедиатора, увеличивающего удовольствие, мотивацию, выносливость и стойкость пред лицом трудностей.

Сила — в присутствии в настоящем моменте.

Габриэль Бернстайн

Присутствуя в теле, вы присутствуете в жизни и ощущаете ее такой, какой она есть сейчас. Практика йоги — тропа, которая уведет вас от привычки жить «в голове», вариться в котле навязчивых мыслей. Когда вы живете «сейчас», все ресурсы силы и мудрости, сокрытые в теле, находятся в вашем распоряжении; вы располагаете чем-то большим, чем просто мысли в голове. Пребывая в настоящем, вы даете себе возможность отвечать обдуманно, а не реагировать инстинктивно, и проживаете жизнь, полностью реализуя свой потенциал. Единственное время, когда у вас есть доступ к этой силе, — сейчас.

Йога — проводник глубинных изменений в теле, уме и сердце. Эту работу можете сделать только вы и только сейчас. Сейчас вы можете разбудить свою силу и жить в настоящем, обнаруживая, что вы сильнее, чем кажется. Пробудив силу «сейчас», вы получите прекрасный бонус: поймете, что все, что привело вас к этому моменту, должно было произойти, чтобы вы оказались в нем. Это понимание освободит вас.

Начните сейчас. Используйте что есть. Делайте что можете.

Артур Эш

Именно так. Вся ваша борьба, трудности, ошибки, повороты не туда, все те разы, когда ваше тело, ум и дух подводили вас, — все это сложилось в идеальную головоломку и привело вас туда, где вы пребываете сейчас. Я понимаю, что это смелый шаг — поверить в то, что этот путь пройден неслучайно, и еще более смелый — понять, что у вас есть все, что нужно, — да, все, — чтобы двигаться вперед. Но в этом красота древней практики йоги. Вы можете положиться на мудрость учителей, которые были до вас, поверить в силу их учения и опробовать его на себе, в современной жизни. Поверьте: все, что привело вас к этому моменту, этой точке в вашей жизни, к этой книге и желанию заниматься йогой, — все сложилось именно так, как должно было сложиться. Начните с глубинного понимания, что все целостно,

идеально и складывается в совершенную, полную картину; ничего не нужно исправлять и менять. У вас есть все необходимое, чтобы начать. Не нужно ждать, пока вы будете в форме, не нужно ждать, пока уволитесь с работы, найдете новую или завершите текущий проект. Прямо сейчас — начните.

Укрепление тела не единственный результат, которого вы добьетесь. Сила, которую вы найдете, заключается в способности принимать жизнь такой, какая она есть, и жить в настоящем. У вас будет сила принять и пережить испытания и трудности. В глубине души вы будете понимать, что все наладится, что вы сможете преодолеть все препятствия на своем пути. В ваших силах посмотреть в глаза испытаниям и проработать их, а не прятаться, избегать и впадать в ступор. В ваших силах использовать все происходящее себе на пользу.

Возможно, сейчас вы воспринимаете свою реальность совсем иначе, но помните о том, что я сказала, укрепляя свои физические и духовные силы при помощи этой практики. Знайте: настал момент проявить свое целостное, сильное «я».

СОВЕТ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Создайте ритуал перед началом занятия

Создайте свой ритуал, который поможет очистить голову, настроиться на занятие и вернуться в «здесь и сейчас», прежде чем вы войдете в класс и начнете урок. Делиться знаниями о йоге — большая честь; помните об этом, когда переключаетесь с обычных повседневных забот на занятие, которое для многих становится прибежищем и единственной возможностью побыть в покое. Поэкспериментируйте и разработайте собственный ритуал, который поможет очистить мысли и настроиться: закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, повторите простую молитву, сделайте подношение. Я повторяю одну и ту же мантру и формулирую намерение перед каждым занятием. Повторение создает ясность и возвращает нас к настоящему, а быть в настоящем, в «здесь и сейчас», — лучший дар, который вы можете предложить своим ученикам. Вот несколько способов настроиться.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов

- Закройте глаза
- Произнесите молитву
- Поднесите руки к сердцу
- Спойте мантру
- Почувствуйте, что стопы прочно стоят на земле
- Коснитесь головой земли
- Сделайте подношение
- Сформулируйте намерение и цель

Йога — это разучение

Говорят, что йога — не обучение, а разучение. Она возвращает нас к себе и внутренней мудрости по мере того, как мы сбрасываем шелуху, избавляемся от старых и неправильных привычек, энергии, убеждений, которые сами прилепляются к нам, потому что такова современная жизнь. Этот процесс похож скорее не на высвобождение вашего истинного «я», а на освобождение от всего, чем вы не являетесь. Покоряясь этому процессу, вы даете возможность вашему внутреннему свету засиять, а силе проявиться.

Йога работает с телом независимо от того, в каком состоянии оно находится на данный момент. Она показывает нам все проблемы тела и заставляет осознать, что с ним происходит. Те трудности, с которыми вы сталкиваетесь на коврике для йоги, скорее всего, являются отражением ваших проблем в других сферах жизни. Воспринимайте коврик как зеркало: те точки, в которых ваше тело сопротивляется, указывают на блоки и сложности на других, более тонких уровнях. Например, если в жизни мы чувствуем отсутствие равновесия, нам будет сложно балансировать на одной ноге. Если в рационе много тяжелых продуктов и вы переедаете, скручивания позвоночника могут быть для вас самыми неприятными позами^[2]. А если вы игнорируете эмоции и избегаете решения проблем в отношениях, пуская все на самотек, прогибы и позы на раскрытие грудной клетки станут вашим кошмаром и будут вызывать тошноту и напряжение. Практика йоги — возможность поразмышлять о том, как мы ведем себя в обычной жизни.

Эволюция — это избавление от ненужного.

Эрика Баду

Йога — опыт целостности. Она объединяет все ваши отдельные «части» — тело, ум и дух — и учит дышать, балансировать и наблюдать. Когда то, что вы чувствуете на коврике и в жизни, сливается воедино, вы начинаете обращать больше внимания на моменты, когда находитесь в гармонии со своей силой. Вы начинаете видеть, что именно в привычках и отношениях нужно исправить или поменять, чтобы почувствовать себя сильнее и наполнить жизнь смыслом.

Физическая практика

Изначально асаны нужны были для того, чтобы подготовить тело к глубокой медитации^[3], соединению с высшим источником и более духовной жизни. В этой книге мы еще поговорим о том, каким мощным проводником духовного развития на самом деле может стать физическая практика. Есть много способов ощутить на себе преимущества йоги, и все они ведут к тому, что вы начинаете жить более полноценной жизнью прямо сейчас, чувствуя больше сил и ощущая единение с миром. Некоторые выбирают путь медитации и практикуют ежедневную тишину и созерцание; кто-то достигает этого пробуждения через занятия искусством и творчеством, кто-то — через служение и веру в Бога.

**Мы — результат наших повторяющихся действий.
Совершенство — не действие, а привычка.**

Аристотель

Йога очищает вас физически: вы избавляетесь от старой и лишней энергии, освобождая место для новой и генерируя ее. Выполнение физически сложной последовательности упражнений каждый день, во время которой вы потеете, дышите и раз за разом остаетесь наедине со своим телом, позволяет запустить процесс трансформации. Не сомневайтесь: все, что вы вложите, к вам вернется. Йога преобразует вас изнутри, и все изменится. Изменится рацион и привычки, поскольку йога и тело практикующего требуют совсем другого к ним отношения.

Регулярное, осознанное движение преобразует энергию жизни: она становится не просто пережитым опытом, а энергией, которую можно использовать. Если вы не двигаетесь, энергия застаивается и создает узлы напряжения в физическом теле, а те, в свою очередь, приводят к возникновению эмоциональных, умственных и духовных блоков.

Тело

Все, что вы говорите, делаете, едите и чувствуете, оставляет отпечаток в теле. Неприятный разговор отдается напряжением в груди

и шее, учащением пульса до, во время и после инцидента. А разговор по душам и дружеские объятия вдохновляют, расслабляют и заставляют ощутить связь и единение с окружающими. На нас воздействуют не только эмоциональные переживания. Поужинав свежими сезонными овощами и качественными белковыми продуктами, приготовленными дома, наутро вы почувствуете себя совсем иначе, чем после целой тарелки пасты с тяжелым сливочным соусом, мясом и несколькими бокалами вина. Как мы живем, что едим, о чем думаем, как двигаемся — все это отражается на качестве и количестве нашей энергии.

Наше тело устроено так, что оно ощущает и перерабатывает опыт, а затем освобождается от него. Но часто люди держатся за старые воспоминания и эмоции не только мозгом, но и клетками тела. Это отражается даже в поговорках: «тяжелое сердце», «ноги подкосились», «перехватило дыхание». Это случается со всеми, но если вести неподвижный образ жизни, как мы сейчас, то весь эмоциональный опыт, откладывающийся в теле, не перерабатывается и не находит выхода. Это просто невозможно, если мы весь день будем сидеть за столом или за рулем.

Если мы не двигаемся или совершаем однообразные движения — например, весь день проводим за компьютером, — накопившаяся старая энергия течет по одним и тем же проторенным каналам. Постепенно это приводит к изменениям в теле: под действием одних и тех же эмоций, переживаемых или подавляемых по одной и той же схеме, ткани и мышцы застаиваются в типичных для них положениях, и возникают блоки. Если со временем ничего не меняется, мы так и продолжаем удерживать эту энергию в себе. Поверх блока накапливаются слои, и течение жизненной энергии в нас замедляется; мы теряем эту силу. Эти «слои» могут проявляться в виде лишнего веса, мышечной атрофии, депрессии, потускневшей и воспаленной кожи, усталости, заторможенности мыслей («туман в голове») и во многом другом. Со временем блоки становятся токсичными и приводят к серьезному дисбалансу в организме, вызывают болевой синдром и более серьезные симптомы. Если вы игнорируете предупреждающие сигналы от вашего тела, они усугубляются и быстро перерастают в депрессию, чувство оторванности от мира, травмы и болезни.

Если вы хотите чувствовать себя иначе, спешу вас обрадовать: у вас есть все необходимое, чтобы это сделать. Тело не статично; оно реагирует на ежедневные и повторяющиеся действия. Все, что вы вкладываете в свое тело и свое здоровье, все ваши ежедневные усилия окупятся.

Поскольку йога доступна для всех и каждого, врачи часто прописывают ее как часть терапии при следующих заболеваниях: повышенное давление, диабет, ожирение, синдром дефицита внимания и гиперактивности, бессонница, аутоиммунные заболевания и тревожность. Все эти заболевания стали встречаться чаще с переходом человечества к более неподвижному и стрессовому образу жизни.

Когда вы начнете заниматься йогой, тело будет предоставлять вам обратную связь и информацию о том, как вы живете, что делаете правильно, а что нет. Тело не лжет, к нему нужно относиться с уважением как к лучшему советчику и другу, и результат не заставит себя ждать. Выстроив доверительные отношения со своим телом, вы научитесь поддерживать свое здоровье и уровень энергии на должном уровне, а также жить полноценной жизнью здесь и сейчас. Измените свои привычки, и ваша жизнь перейдет на качественно новую ступень.

Как тело разговаривает с вами

Тело говорит с нами языком ощущений. Сильное растяжение, боль, покалывание, раскрытие, расслабление или интуитивное предчувствие — все это его сигналы. Занимаясь йогой, мы учимся настраиваться на происходящее внутри нас, прислушиваться к сигналам тела и отмечать, где и когда возникают те или иные ощущения. Регулярная практика йоги развивает восприимчивость и чувствительность, вы начинаете улавливать больше сигналов, лучше понимать их и реагировать на них.

Путь в тысячу ли начинается с одного шага.

Лао-цзы

Тело никогда не лжет. Оно знает, что для вас лучше, и содержит в себе мудрость, которую нельзя осмыслить, а можно только почувствовать. Тело общается с вами все время, посылая сигналы и преподавая уроки, предназначенные только для вас и ни для кого другого. Чтобы услышать и почувствовать их, нужно замедлиться (как

в практике йоги, так и в жизни), освободить пространство. Можно слушать ритм своего дыхания, наблюдать за его темпом и глубиной, чувствовать напряжение или свободу в теле, следить за тем, как одно движение перетекает в следующее, и многое другое.

Представьте на минутку свою жизнь «вне йоги». Когда вы говорите с другом, чувствуете ли вы, что вас слышат, если друг одновременно идет по шумной улице, проверяет смартфон и разговаривает с вами? Хочется вам открыться ему в этот момент, поделиться чем-то? Нет! То же касается тела. К нему нужно относиться с уважением и заботой. Нужно отводить время для него и налаживать с ним связь, как с живым человеком. Физическая практика йоги как раз и позволяет услышать тело и выстроить эту связь.

Занимаясь йогой, вы ставите остальную жизнь на паузу и осознанно остаетесь наедине со своим телом и вашими с ним «отношениями». Вы больше не позволяете своей голове командовать, а прислушиваетесь к внутренней мудрости и тому, что она вам укажет, получаете доступ к силе всего вашего организма, а не только мозга. Следуйте индивидуальным сигналам своих ощущений, и внутреннее знание подскажет, как стать самой сильной версией себя. Представьте, что вы сможете сделать и чего достичь, когда откроете в себе эту силу. Примените ее в полной мере!

Слово «свадхьяя» на санскрите означает «самоизучение». В силовой йоге путь идет изнутри наружу, от внутреннего к внешнему, через изучение поз тела и установок вашего сознания. Создав свою личную практику йоги, вы укрепите и измените свое тело и ум.

Постоянная практика

Ключ к успеху любого начинания — постоянная практика. От занятий фитнесом и любым видом спорта будет толк, если делать это каждый день. Вы можете прочитать целую библиотеку книг о философии и традиции йоги, посмотреть сто роликов в интернете и узнать о пользе медитации из многочисленных блогов, посвященных йоге, — в наше время их хоть отбавляй. Таким образом вы получите огромный объем информации. Но по-настоящему познакомиться с йогой можно только на личном опыте. Йога что-то изменит в вашей жизни, только когда вы начнете делать асаны. Другими словами, йога — не теория, а практика.

Чтобы йога вошла в вашу жизнь и прочно укоренилась в ней, нужно начать и не прекращать действовать. Йога — это практика, процесс, а не гонка за результатом. Лишь постоянные занятия помогут развить силу, умственную ясность, понимание себя, физическую и ментальную гибкость, приспособляемость, радость жизни. А это значит, что в вашей жизни будет меньше стресса, больше спокойствия и силы прямо сейчас.

Чтобы вставать на коврик каждый день, нужна дисциплина. От всех, кто практиковал йогу до нас, требовалась высокая степень приверженности этой практике, неослабевающее упорство и строгое соблюдение традиций. Вот почему веками йога оставалась практикой для избранных, к которой допускали лишь тех, кто готов был посвятить себя традиции и священному пути полностью и без остатка. В наше время каждый может извлечь пользу из этого удивительного учения. Но кое-что по-прежнему связывает нас с первыми практикующими: чтобы достигнуть результата, мы должны вставать на коврик каждый день, заниматься и работать над собой.

Любое новое занятие поначалу встречает сопротивление. Йога требует перенастройки тела и ума. Даже если вы уже занимаетесь спортом и активно задействуете мышцы каждый день, в йоге все совсем иначе. Например, как часто взрослые люди проводят около часа, перенося вес всего тела на ладони? Регулярная практика позволит ежедневно измерять прогресс и отслеживать изменившиеся потребности. Вы будете многократно принимать одни и те же позы, и постепенно тело начнет реагировать: где-то раскроется, где-то станет сильнее, где-то успокоится. С каждой позой, с каждым занятием вы будете открывать в себе внутреннюю мудрость.

Постоянная практика генерирует и накапливает энергию. Мы — результат своих повторяющихся действий. Повторяя одни и те же движения, вы заметите, как тело начнет меняться. Каждый день бросая себе вызов, вы обязательно ощутите эти изменения. Естественным результатом изменений в теле станут изменения в рационе и привычках, что поможет вам жить осознаннее. Каждый день вспоминайте о своей цели — о том, как вы хотите себя чувствовать. Предпринимайте действия на пути к этой цели, и постепенно вы станете тем, кем являетесь, а не суммой своих действий. Ваш огонь разгорится ярче не только на коврике, но и на работе, в семье — во

всех сферах жизни. Ключ к этому — в постоянстве. Чем больше вы практикуете, тем больше плодов пожнете.

«Ежедневная практика» — эти слова для каждого могут означать разное. В моей жизни были времена, когда я дисциплинированно занималась традиционной аштанга-виньясой каждое утро, и в результате стала очень сильной. Было время, когда я понимала, что сейчас нужно уйти с коврика и дать своему телу (а иногда и душе) возможность залечить раны и отдохнуть. Иногда 20 минут на солнечное приветствие — все, чем вы располагаете. А может быть, у вас есть возможность несколько раз в неделю ходить на занятия в местную студию?

Секрет успеха — постоянная практика.

«Хатха-йога Прадипика»

Нет единого правильного пути. В этой программе вам дается четыре недели, чтобы построить личную практику, и это можно сделать самыми разными способами. Отмечайте, в какие моменты чувствуете себя сильнее; что именно дает реальный результат? Вы можете адаптировать концепции и принципы силовой йоги под себя, как и все, что описано в этой книге. Этот 28-дневный план и станет вашим личным опытом постоянной практики. Опираясь на него, вы сможете наладить распорядок, который будет служить вашим индивидуальным целям. Каким будет результат — решаете вы.

Силовая йога — практика для всех. Все, что вам нужно, — желание развиваться и ваше дыхание. Часто приходится слышать такое: «Я не могу заниматься йогой, я не гибкий». Но для йоги не нужна ни гибкость, ни физическая подготовленность. В асанах мы исследуем, на что способны, и расширяем границы своих способностей. Для того чтобы получить пользу от асан, не нужно уметь скручиваться в узлы или стоять на голове.

Результаты занятий ощущаются довольно быстро, так как мы задействуем все наше тело и дыхание и двигаемся так, как задумано природой. Мы активируем мышцы, а когда они становятся сильнее, усиливается пламя метаболизма, и мы начинаем сжигать больше жиров^[4]. Силовая йога сочетает элементы силовой тренировки, кардиотренировки, тренировки на равновесие, растяжки, упражнений на концентрацию и расслабление. В этой практике есть все, что нужно.

Это отличное начало для тех, кто никогда не занимался никаким спортом и фитнесом, занимался и бросил, но хочет снова начать, или ищет что-то в дополнение к основному виду физической нагрузки. Подходящая поза найдется для каждого: от элитных спортсменов до тех, кто хочет сделать первый шаг на пути к здоровому, сильному телу. В этой книге вы найдете сотни цветных фотографий, на которых выполнение асан показано шаг за шагом, расписана польза от них и предложены варианты поз и интенсивности их выполнения в зависимости от индивидуальных запросов и целей. Она написана простым, ясным языком, так что преимущества занятий сможет ощутить на себе каждый.

СОВЕТ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Всегда оставайтесь учениками

Один из моих учителей любит повторять: «Учитель и ученик — две стороны одной монеты». Чтобы быть хорошим учителем, нужно оставаться учеником. Одного без другого не бывает. То, чем вы делитесь со своими учениками, формируется под влиянием вашей личной практики йоги, всего, что вы делаете на коврике и в жизни. Очень важно не прекращать учиться, самим ходить на занятия и посещать семинары, общаться с другими учителями и работать над своим развитием. В йоге нет конечной точки. Йога — это практика развития, самоизучения и упорного движения вперед. Место для развития всегда есть. Я свято верю: чтобы быть хорошим учителем, я должна учиться постоянно. Каждое занятие для меня — возможность учиться и служить. Чем больше вы размышляете о том, как ваша жизнь, полученный опыт и йога помогли сформировать вас и вашу практику, тем большим сможете поделиться с учениками.

Воспринимайте свою практику не как заданную последовательность упражнений, которую нужно выполнять изо дня в день, а как примерный план, набросок, в рамках которого вы свободно и гибко можете работать в силу своих способностей, помня о своих целях и намерениях. Вместо строгих правил мы применим рекомендации йогов и учителей и универсальные законы, которые они вывели и изучили задолго до нас. Мы адаптируем их к современной жизни. Какие-то из них окажутся подходящими, какие-то нет; оставьте

то, что подойдет вам, и не делайте то, что окажется неэффективным. Этим процессом управляете вы.

Вы сможете укрепить здоровье и почувствовать себя сильнее. Это не просто тренировка. Эта практика соединяет и гармонизирует тело, ум и дух и прокладывает мостик к источнику внутренней силы. Она бросит вызов вашему физическому состоянию и поможет приобрести новые привычки, которые, в свою очередь, улучшат все сферы вашей жизни.

Физическая польза от занятий огромна. Необходимо следить за архитектурой поз и правильно их выстраивать. Но то, как мы ощущаем себя в позе — как входим в нее, как реагируем на происходящее в ней, — тоже очень важно. Одна из целей йоги — успокоить ум, чтобы в каждое мгновение жизни быть лучшей версией себя. Физическая практика — дверца к этому опыту. Она позволяет направить внимание внутрь себя и изучить свои ощущения. Так мы узнаем, как достучаться до этого высшего «я» и сохранить его в каждом моменте. Йога учит ставить цели и достигать их, она может стать проводником невероятных изменений. Сила — в практике, которая укрепляет тело, заставляет вас потеть и облагораживает дух. Это идеальное сочетание элементов.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРАКТИКЕ

Эти советы помогут сделать практику наиболее эффективной.

- Поставьте цель заниматься минимум 20 минут в день. Выберите время для практики, желательно одно и то же каждый день. В идеале заниматься утром, до начала рабочего дня.
- Поставьте напоминание в календаре уже на завтра!
- Найдите место, свободное от хлама и нагромождения вещей, где вас ничто не будет отвлекать. Расстелите коврик. У вас должна быть возможность вытянуть руки и ноги в стороны и вверх.
- Купите нескользящий коврик, два кирпича и ремень ^[5].
- Выключите телефон на время занятия.
- Старайтесь ничего не есть за два часа до практики. Лучше заниматься на голодный желудок, чтобы выполнять глубокие скручивания, перевернутые позы и позы для укрепления мышц пресса.
- Пейте достаточно воды, особенно после занятия.

- Одежда для йоги должна быть облегающей и не мешать движениям. Очень много времени мы будем проводить в полуперевернутом положении с опорой на ладони, поэтому кофты не должны быть свободными, задираяться, падать на лицо и мешать дыханию.

- Гибкость для йоги не нужна. В асанах полагайтесь на свои ощущения, а не на внешний вид позы.

- И пусть вам будет весело! Легкость на сердце и позитивный настрой очень важны, если вы хотите, чтобы ваша практика вам не наскучила.

Глава 2. Целеполагание



* * *

Мы живем в скоростном мире, где все внимание нацелено на достижение зримого результата, продвижение и успех. Мы постоянно смотрим по сторонам, сравниваем себя с окружающими, и это

нарушает связь с тем, что на самом деле важнее всего: нашим «я», силой и духом.

Йога, медитация и четкое осознание своей цели позволяют настроиться на эти важные вещи. Когда вы гармонизируете свое внутреннее состояние, ваши действия, отношения и слова направляются этим внутренним «компасом». Вами движет собственное вдохновение, а не внешнее воздействие или привычка.

В этой главе мы изучим практики, которые помогут вам понять, чего же вы хотите больше всего, и сосредоточиться на этой цели. Если у вашей практики йоги есть глобальная цель и вы входите в каждую позу и делаете каждый вдох с осознанием этой цели, самым своим пребыванием на коврике вы создаете желанное качество энергии и желанный опыт. Этой энергией пропитываются ваши кости и мышцы. Вы сможете призвать ее на помощь в любой момент. Практика йоги и медитации становится тренировочной площадкой, лабораторией, где вы впервые опробуете то состояние, которое вполне реально испытывать в любой жизненной ситуации. Цель — вот что дает нам возможность культивировать новую энергию, а не жить на автомате и по привычке.

Сформулируйте свою цель

В самом начале йоговского пути важно понять, зачем вы делаете то, что делаете, и для чего вам практика силовой йоги. В этом разделе мы сформулируем цель занятий. Это поможет вам сконцентрироваться, прежде чем вы начнете действовать.

Идея без действия остается идеей. Действие без цели — всего лишь действие, так можно бесконечно бегать кругами. А цель без действия — пустые грезы ни о чем. Когда мы формулируем цель и направляем все наши действия на ее достижение, случаются чудеса. Каждый шаг придает нам сил, потому что мы вкладываем в него частичку своей энергии. Осмысленное, целенаправленное действие становится эффективным.

Огромное влияние на мою жизнь и личную практику оказали работы Уэйна Дайера. Дайер был великим американским философом, автором, учителем и первопроходцем в сфере саморазвития и духовного роста. Он часто говорил, что постановка цели похожа на осмысление проблемы «с конца». Сначала вам нужно понять, чего вы хотите, и ясно увидеть эту цель перед собой. Когда вы это поймете, каждый опыт и каждый поступок вы станете воспринимать сквозь призму своей цели и будете все время держать в голове, что для вас важно. Так вы начнете создавать собственную реальность. Если ваша цель — ощущать легкость и свободу в своем теле на коврике и в жизни, то каждое ваше действие (на коврике и в жизни) даст вам возможность ощутить больше свободы в движениях, мыслях, отношениях. Все наши действия пронизывает одна энергия, и ее можно почувствовать. Чтобы придерживаться этой системы, вы должны поверить, что она работает, но чем чаще вы будете задумываться о своей цели, тем скорее увидите, как она буквально на глазах претворяется в жизнь.

Стоит только принять решение, и весь мир, словно сговорившись, будет помогать вам претворить его в жизнь.

Ральф Уолдо Эмерсон

В йогической традиции есть понятие *санкальпы*. Санкальпа — это осознание самых глубинных желаний своего сердца и движение к

заветной цели. Это слово означает «желание» или «намерение» и объединяет ум, сердце и тело. Реализуя санкальпу, вы достигаете результата, которого желали самые глубокие слои вашего существа. Выстраивая свое поведение в соответствии с санкальпой, вы не только обнаруживаете свою *дхарму* (божественное предназначение), но начинаете проживать ее. Санкальпа помогает сосредоточиться на практике йоги и открывает вам более глубокое осознание своих жизненных целей. Цель — то, что не дает сбиться с пути и утратить свою силу.

Жизнь в соответствии с высшей целью

Людям часто кажется, что они топчутся на одном месте, что им не хватает энергии идти вперед, потому что у них нет четкого представления о том, чего они хотят от жизни. Нас так затягивает рутина, что нет времени остановиться и подумать, чего мы действительно хотим, в каком состоянии нам нравится быть. Это чувство оторванности — отсутствие глобальных целей в жизни — приводит к неуверенности, к ощущению «а зачем это все» и жизни на автомате. У вас возникает чувство, что вы «застряли», чувство одиночества и тревоги, вы теряете интерес к жизни, вам кажется, что слишком много на вас навалилось и вы ничего не успеваете, или вы хотите жить по-другому, но не знаете, как и зачем.

Четко осознавая свою конечную цель, вы будете знать, каким должен быть ваш следующий шаг; это осознание станет лучом, освещающим ваш путь. Цель поможет разобраться в жизни, разложить все по полочкам, понять, что питает вас и радует, а что забирает энергию и сбивает с курса. Если у вас есть эта глобальная цель, вы движетесь к ней осознанно и энергично. И неважно, будет ли эта цель связана с занятиями йогой или с вашей карьерой, поставите ли вы перед собой задачу наладить дружеские отношения с продавцом в магазине или с кем-то из близких. Когда вы всю свою практику и жизнь начнете выстраивать в соответствии со стремлением к высшему благу и единению всех существ, вы начнете думать по-другому. Все время помните о высшей цели; совершайте каждый свой шаг в соответствии с ней.

Изменись сам, если хочешь, чтобы изменился мир.

Ганди

Помните о своей цели, когда будете читать эту книгу; помните о ней, вставая на коврик. Размышления помогут счистить шелуху и прояснить ваше намерение. А если потеряете нить или собьетесь с пути, снова сфокусируйтесь на своей цели и настройте свои энергетические потоки в соответствии с ней. Когда вы каждое действие совершаете целенаправленно, все, что вы делаете, становится еще одним шагом на пути в нужном направлении. Целеполагание придает сил жить осмысленно, а не по привычке.

Поразмышляйте, к чему вы стремитесь

Возьмите листок бумаги или дневник и ручку и ответьте на приведенные ниже вопросы, чтобы сформулировать цель своей практики силовой йоги. Четко представьте результаты, которых хотите достичь, и у вас появятся силы для реализации задуманного.

Пусть ваша цель станет маяком. Читайте эту книгу и время от времени сверяйтесь с ответами на вопросы. Сосредоточьтесь на своей цели, думайте о ней, когда совершаете любой поступок, и используйте эти ответы как руководство по достижению цели.

Подумайте о своей нынешней жизненной ситуации и ответьте на вопросы:

Когда вы ощущаете наибольшее присутствие в настоящем моменте?

Когда вы чувствуете себя сильным (сильной)?

Какие повседневные привычки способствуют вашему хорошему самочувствию?

Для чего вам нужна практика йоги? Что вы надеетесь улучшить с ее помощью?

Как вы хотите себя чувствовать, когда просыпаетесь утром?

Как вы хотите себя чувствовать, когда вечером ложитесь спать?

С кем вы хотите проводить больше времени?

Что в повседневной жизни истощает вас, высасывает соки?

В какие моменты и в связи с чем у вас возникает чувство, что вы не полностью реализуете свой потенциал?

В каких сферах вашей жизни или в каких отношениях вы всё делаете на автомате?

В чем вы осторожничаете?

Есть ли в вашей жизни тупиковые ситуации?

Какова ваша жизненная позиция?
Какой поддержки вы ждете от практики йоги?
Чего вы ждете от этой книги?

Осознание своей цели дает нам силы создавать, претворять в реальность и проживать жизнь, полную безграничных даров, и привлекать в нее нужных людей в нужный момент.

Уэйн Дайер

Не спеша поразмышляйте над ответами. Какие из этих вопросов воспринимаются особенно остро? Видите ли вы в этом какую-то закономерность? Анализ и дневниковые записи помогают выявить бессознательные и ограничивающие установки и привычки, скрытые желания и потенциал, который простаивает без дела. Осознав, что мешает вам сосредоточиться, что истощает вашу энергию, а к чему тянется ваше сердце, вы начнете жить и действовать осмысленно, в соответствии со своим высшим предназначением. Простые изменения в повседневном поведении вызывают мощные сдвиги в теле, уме и душе.

Формулируем цель в процессе медитации

Асаны — физическая практика йоги — помогают подготовиться к медитации. Асаны используют, чтобы освободиться от лишней энергии, успокоить ум и нервную систему. Благодаря им становится проще спокойно сидеть и медитировать. Говоря простым языком, медитация — это успокоение ума и погружение внутрь себя. Когда вы делаете паузу, прислушиваетесь к себе и возвращаетесь к центру своего существа — это и есть медитация. Даже такая простая вещь, как осознанный глубокий вдох, который помогает очистить мысли и освежить ум, может быть медитацией.

Йога — это остановка колебаний ума.

«Йога-сутры Патанджали», 12-я сутра

Давным-давно, несколько тысяч лет назад, люди поняли, что медитация полезна; ее практиковали по всему миру в рамках разных религиозных традиций. В наше время медитация стала повсеместной и очень популярной: медитируют все — от директоров компаний до учеников младших классов, и все приходят к выводу, что эта практика

действительно эффективна. При помощи медитации можно натренировать ум иначе реагировать на стресс, научив его быть спокойным и концентрироваться на «остановке» мыслей. Ум мечется, мысли тянут вас в разные стороны, но всегда можно вернуться к единственной точке сосредоточения. В этой роли может выступать дыхание или осознание собственной цели. Чем чаще вы это делаете, чем больше ваш ум приучается быть тихим и спокойным. Это как мышечная память, которая никуда не денется и всегда придет на помощь, особенно в трудной ситуации.

Медитация направляет внимание в одну точку, устраняя отвлекающие факторы. В тишине медитации становятся неслышными шум и суета повседневности; мы отдыхаем от раздражающих факторов, технологий, которые не оставляют нам пространства для передышки, и постоянного мельтешения мыслей в голове. Замедляясь и осознанно выдерживая паузу, мы учимся слышать то, что остается неизменным: наш центр, дух, силу. Для подготовки к медитации сделайте следующее:



Фото 2.1. Позы для медитации: а) со скрещенными ногами; б) на коленях и пятках