

ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ САМОПРЕОБРАЗОВАНИЯ (ДЖОЭЛ КРАМЕР)

Американский мастер хатха-йоги описывает общие проблемы, с которыми сталкиваются практикующие йогу во время ежедневных занятий, и дает практические советы студентам о том, как добиваться своих целей и получать удовольствие от работы над собой.

В течение нескольких тысячелетий йога была инструментом, позволявшим открыть душу и тело и трансформировать сознание. В своей основе йога – процесс, включающий в себя противодействие ограничениям и выход за их пределы. Это – психофизический подход к жизни и пониманию самого себя, который может быть творчески адаптирован к потребностям времени.

Йога трансформирует вас, открывая физические и духовные связи, блокирующие ваш потенциал и ограничивающие вашу жизнь. Трансформация – процесс, приносящий новизну и интерес. Вы можете предполагать, что глубинные перемены изменят вас настолько, что вы потеряете связь с тем, кого любите и с самим собой. В действительности же, трансформация, происходящая при занятиях йогой, делает вас самим собой и открывает возможности для более глубокой любви. Она включает в себя отработку и совершенствование навыков, раскрывающих вашу сущность, так же как скульптор раскрывает красоту формы в камне, медленно и осторожно откалывая остальные куски.

Практика йоги приносит много конкретных преимуществ. Она является мощным терапевтическим инструментом, позволяющим решить физические и психологические проблемы; останавливает старение и помогает оставаться сексуально активным; дает силы и гибкость для выполнения других физических упражнений; улучшает ваш внешний вид, осанку, состояние кожи и мышечный тонус, а также дает ощущение грациозности и общего благосостояния.

На более глубинном уровне йога включает в себя выработку энергии. Под энергией часто понимают мистическую силу, находящуюся вне вашего контроля. Занимаясь йогой, вы можете изменить качество энергии и начать вырабатывать больший ее объем, тем самым, расширяя способности тела по трансформации энергии. Каждый человек располагает энергией разного качества.

Иногда, будучи рассеянным (ой) или злым (ой), вы моментально начинаете двигаться в разных направлениях. В другое время вы можете обладать положительной энергией и быть сфокусированным (ой) или спокойным (ой). Практика йоги подразумевает обучение способности генерировать энергию и направлять ее в различные части тела. Это дает возможность преодолевать физические и физиологические блоки, увеличивая энергию, что позволяет войти в вашу жизнь новому интересу. Моментально качество вашей жизни становится напрямую связано с тем, насколько вы в ней заинтересованы. Йога позволяет сделать намного больше, чем просто развивать гибкость. Умение выполнять сложные позы не обязательно означает, что вы знаете, как выполнять упражнения по йоге. Смысл йоги не в навыках, а в осознанной работе с ограничениями, какими бы они ни были. Важно, не

то, как вы выполняете данную позу, а то, как вы подходите к процессу практики йоги, что, в свою очередь, напрямую связано с тем, как ваш мозг воспринимает йогу.

Существуют разные концепции мышления, которые я называю «наушниками» йоги. Одни рассматривают позу как окончательную задачу, цель, когда значение имеет то, насколько точно практикующий может выполнить ту или иную позу. Другие рассматривают позу как инструмент, позволяющий раскрыть и открыть собственное тело. Вместо использования тела для того, чтобы войти в позу, вы используете позу для того, чтобы открыть свое тело. Концепция мышления сильно влияет на выполнение каждой из поз.

Если вы относитесь к позам как к целям, вы станетесь менее чувствительными к сообщениям, которые вам посылает ваше тело. Если ваш мозг сконцентрирован на цели, разница, между тем, как вы выполняете упражнение сейчас, и как хотите его выполнять, может создать напряжение и затруднить движения. Вы предпринимаете слишком резкие и быстрые движения вместо того, чтобы позволить телу открыться с необходимой скоростью. Парадоксально, но если вы ориентируетесь на процесс вместо конечного результата, дальнейшее выполнение упражнения и открытие тела происходят естественно. Вы можете принимать позы, прилагая усилия, однако именно усилия ограничивают немедленное открытие и то, насколько вы можете преуспеть, практикуя йогу.

Оценивание «прогресса» при выполнении практики – глубинная часть улучшения физиологического состояния. Радоваться прогрессу нормально, но проблемы начинаются, когда в своей основе йога привязывается к результатам, а не к ежедневному процессу открытия и накопления энергии. Такая взаимозависимость сильно ограничивает практику йоги. Наверняка многие из вас обратили внимание на цикличность йоги с той точки зрения, что вы можете то глубоко погружаться в практику, то выходить из нее, то погружаться в нее снова и т.д. Одна из причин, почему это происходит, в некоторой степени, связана с привязанностью к результату. Когда вы делаете успехи, вас это воодушевляет и мотивирует в процессе улучшения результатов. Когда вы останавливаетесь, как мы все периодически, вам необходима вся энергия, которую вы потратили на улучшение результатов, для того, чтобы поддерживать свое состояние. Если ваш основной стимул – прогресс, при отсутствии улучшений показателей вы можете потерять интерес.

Впоследствии может получиться так, чтобы вы будете выполнять меньше упражнений или вообще не будете практиковать йогу до тех пор, пока ваше тело не закроется и не начнет подавать вам сигналы недовольства. Затем, чтобы почувствовать себя лучше, вы возобновите упражнения по йоге и будете совершенствовать свои навыки до тех пор, пока не снова не достигнете уровня, когда вам захочется остановиться.

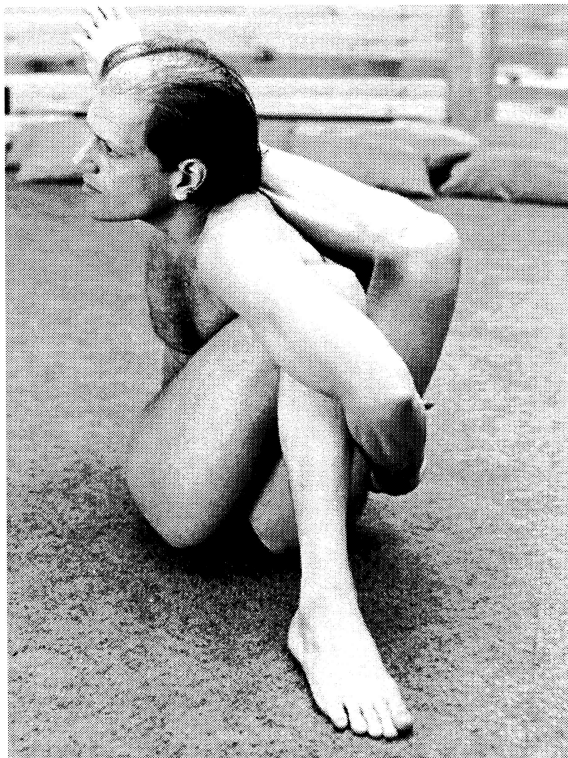
Качество мышления, с которым вы занимаетесь йогой, имеет огромное значение. Фактически, большинство ограничений, с которыми вы сталкиваетесь, практикуя йогу, связаны с вашими мыслями, а не с вашим телом. Люди считают, что выносливость их тела ограничена, и усталость сама по себе является явлением физиологическим. Мне удалось выяснить, что первым устает не тело, а скорее мозг, который теряет стойкость, необходимую для внимательности. Когда ваш мозг устает, внимание снижается и становится рассеянным; соответственно, снижается и чувствительность вашего организма в ответ на сигналы, посылаемые телом. Вы относитесь к телу с меньшим вниманием, поэтому его утомляемость возрастает. Йога подразумевает баланс между «контролем» и «расслаблением» - напряжением и релаксацией, распределением и передачей энергии, т.е. энергия может управлять человеком. Я пришел к выводу, что среди практикующих йогу есть два типа людей. Я называю их «активистами» и «сенсуалистами». Активисты в большей степени контролируют практику и свои достижения, сенсуалисты более склонны к расслаблению и релаксации. Поскольку йога означает «баланс», если вы тяготеете к напряжению, вам необходимо научиться отдавать энергию, расслабляться и получать удовольствие от растягиваний. Если вы склонны к релаксации и умиротворению, вам следует научиться предпринимать максимум усилий и контролировать процесс накопления энергии.

Искусство йоги заключается в том, чтобы научиться концентрировать и накапливать энергию в разных частях тела, прислушиваться к сигналам (ответной реакции) вашего организма и следовать движению вашей энергии. Следует обращать внимание на сопротивляемость тела совершать те или иные действия, поскольку реакция организма – очень важный фактор. Стремление противостоять сопротивляемости и выполнять упражнения, несмотря на боль - это другая форма сопротивляемости, сопротивляемость вашим ограничениям в отношении вас лично и вашего состояния. При смещении акцента с «противостояния сопротивляемости» на направление энергии на ваши ограничения, ваше тело может следовать своему собственному ритму и открываться для практики йоги самостоятельно с минимальным сопротивлением. Усиленные

попытки по преодолению ограничений вашего организма приводят к повышению сопротивляемости и напряжения, в то время как принятие телом той или иной позы позволяет вам осуществлять более глубокое погружение в практику. Тело скажет вам, когда необходимо двигаться и погружаться в упражнения, если вы будете к нему прислушиваться.

Другим важным аспектом моего подхода к йоге является понимание условий. Также как практика йоги является балансированием между контролем за телом и расслаблением, существует взаимосвязь между трансформацией и сопротивляемостью изменениям. Вы не можете оставаться такими же, как сейчас: вы или становитесь более жесткими и собранными или выходите за пределы рамок и трансформируетесь. Процесс обуславливания приводит к накоплению опыта привычного поведения вашего сознания и тела. Соответственно, такие модели определяют то, как вы двигаетесь, держите осанку, о чем вы думаете и даже время для ваших размышлений. С годами процесс формирования привычек делает вас более стойким как физически, так и морально. Ваши внутренние системы начинают функционировать менее эффективно, а движения вашего тела становятся более ограниченными.

Я не считаю обуславливание вредным фактором, от которого следует избавляться, поскольку оно выполняет важные функции в жизни людей и во вселенной. Обуславливание и привычки, формирующиеся в результате, являются частью универсального процесса индивидуализации. Индивидуальные единицы, мы все, являемся системой с механизмом самозащиты, определяющим и защищающим границы. То, как мы создаем безопасность в нашей жизни, часто связано с нашими неосознанными привычками. Некоторые привычки являются необходимыми. Они становятся опасными, если мы бессознательно позволяем им управлять нашей жизнью. Со временем повторяющиеся привычки заставляют вас действовать автоматически, как машину, и фильтрует ваше отношение к настоящему. Если ваши привычки являются строгими и находятся глубоко в подсознании, фильтр является туманным, и вы теряете связь с настоящим, а если вы теряете связь с настоящим, вы теряете все необходимое.



**Вариации при выполнении упражнений
(Фотография: Марк Векслер)**

Опыт меняет вас, оставляя определенный след (отпечаток) в вашей жизни. Память живет в клетках, в системах организма, в мозге и в мыслях. Парадокс опыта заключается в том, что он учит и вместе с тем ограничивает вас. Опыт расширяет горизонты и является основой или матрицей для трансформации. Одновременно, опыт создает привычки в мозге и теле, которые сужают горизонты и ограничивают вас. Например, если вы потянете мышцу в йоге, такой опыт может показать вам, как применение чрезмерной силы может быть связано с жадностью или невнимательностью. Это может также сформировать привычки при занятиях йогой. Вы можете сознательно или бессознательно избегать напряжения в данной области. Или при использовании травмированной мышцы страх причинить себе боль может вызвать напряжение, которое закроет мышцу еще больше. При повторении такой ситуации мышца понимает, что ей следует закрыться для того, чтобы защитить себя от возможной боли. Таким образом, формируется привычка.

При занятиях йогой, так же как при любой другой повторяющейся деятельности, у вас формируются привычки. Однако осознание характера привычек помогает вам избежать их автоматического повторения. Если во время занятий йогой вы выполняете асаны в такой же манере, как если бы вы выполняли механические упражнения, йога превращается в физкультуру, что притупляет ощущение приключения и страсти, являющееся частью процесса трансформации. Сопротивление выполнению упражнений в йоге часто является следствием того, что ваша практика утратила новизну и стала привычкой.

“Ответная реакция – чувствительность” – это ваша способность прислушиваться и расшифровывать сообщения, направляемые различными частями вашего организма. Чувствительность важна не только для предотвращения повреждений или избавления от них; в дополнение она также

позволяет вам иметь больший контроль над процессом выполнения упражнений. Например, только с помощью ответной реакции вы сможете понять, когда вы можете выполнять асану дальше или когда продолжать дальше нет смысла, и стоит сменить позу.

Физические аспекты

До описания моего подхода к практике йоги я бы хотел рассказать, как йога влияет на ваше самочувствие. Младенцы – гибкие существа, тела которых двигаются с невероятной легкостью. С возрастом мы становимся более сжатыми, и напряжение распространяется на наши нервы, железы, кровеносную систему, спину и системы энергии. Тело становится менее подвижным; с замедлением или блокировкой систем энергия уходит. Тело теряет высокую чувствительность и начинает хуже понимать свои потребности, становясь при этом более закрытым и слабым. Поскольку основной составляющей жизни является движение на всех уровнях, ухудшается качество самой жизни.

Слово «болезнь» (англ. «disease») формально означает отсутствие комфорта. Поскольку тело становится менее податливым, организм начинает болеть. Занятия йогой помогают держать открытыми и полными энергии все физиологические системы организма, что позволяет предотвратить ухудшение здоровья и болезни. Йога также обладает большим лечебным потенциалом, поскольку асаны являются искусными инструментами. Они позволяют вам воздействовать на различные системы организма тем или иным способом, одновременно укрепляя и излечивая их. Йога дает вам возможность позаботиться о вашем собственном здоровье.

Многие начинают думать о своем здоровье только когда сталкиваются с болезнями. Они теряют интерес или способность контактировать с различными системами своего организма, пока не становится слишком поздно и не происходит сбой. Практика йоги может помочь запустить все системы организма, когда ваш запас энергии начнет истощаться, а также предоставит вам средства для его восстановления. Превентивной силе йоги способствует тот факт, что йога создает чувствительность к внутренней ответной реакции организма и помогает распознать его предварительные предупреждения. Затем, прибегая к йоге, вы можете научиться самолечению до того, как происходит сбой в организме.

Йогу называют «фонтаном молодости», поскольку она способствует укреплению здоровья и дает жизненные силы, но в действительности это – неправильное употребление термина. Поиск фонтана молодости с помощью колдовства, наркотиков или других способов, выражает способность противостоять процессу старения. Я предпочитаю называть йогу «фонтаном жизни». Старение – неизбежный процесс. Йога позволяет вам сознательно подходить к нему как к процессу трансформации, способному связать зрелость с развитием и новыми горизонтами. В действительности противостояние старению означает противостояние трансформации и росту. Парадоксально, но противостояние старению, которое включает в себя следование старым, несоответствующим способам существования, усугубляет процесс старения и страх.

В йоге вы противостояте процессу жизни/смерти, который выражается в старении. Молодость – время невинности, когда тело сохраняет и даже увеличивает свой энергетический фонд автоматически. Затем наступает время, обычно ближе к 30 или 40 годам, когда процесс начинает идти обратным ходом таким образом, что тело, предоставленное самому себе, начинает постепенно терять энергию. Несмотря на это, существует возможность старения при постоянном увеличении объема энергии и ее эффективном использовании. Это не происходит само по себе. Вы должны сознательно и осознанно отвечать на автоматические тенденции закрытия (энтропии) организма. Йога не только противодействует энтропическому процессу кризиса, но и позволяет вам раскрыться по-новому в результате взросления и развития с достоинством, глубиной и полнотой.

Занятия йогой по утрам напрямую связаны с вашим отношением к себе в день накануне. Вы учитесь распознавать незначительные различия в гибкости, выносливости и энергетике. Тело имеет свой собственный интеллект. Способность прислушиваться к такому интеллекту и обучаться на его основании – важнейшая часть йоги. Таким образом, при соответствующей фокусировке внимания йога может выровнять и изменить строение вашего тела на основании внутреннего ощущения его потребностей.

Техника йоги

Йога, представляющая собой накопленные знания тела, с одной стороны, и искусство – с другой стороны, включает в себя процесс познания и усовершенствования техники. Преподаватели могут быть вам полезны, помогая расширять технический арсенал, который, в свою очередь, увеличивает ваш потенциал для творческого самовыражения в йоге. Техника позволяет вам работать над телом на глубинном уровне и помогает сконцентрировать внимание. Однако важно помнить, что, несмотря на то, что техника имеет свои эстетические свойства (красоту), она является средством для трансформации, не конечным по своей сути.

Внимание и фокусировка

Сущность йоги – фокусировка и внимание, включая внимательное отношение к дыханию, сигналам организма, энергии и даже качеству внимания. С годами я осознал, что моя манера выполнения упражнений по йоге постоянно меняется. Усовершенствование практики скорее связано не со стремлением выполнять более сложные асаны, а с улучшением понимания, как следует заниматься йогой. Точная техника может сделать занятия по йоге (даже ее основные позы) более сфокусированными и увлекательными и расширить ваше понимание йоги в целом.

Обучение практике йоги – это, среди прочего, обучение выполнению упражнений с любовью. Речь идет не о том, что вы должны это делать постоянно, а о том, что любовь должна присутствовать в вашей обычной жизни. Вы можете испытывать чувство любви к кому-то, кто периодически вас расстраивает или злит, но за этими эмоциями все равно скрывается любовь. Если вы практикуете йогу уже некоторое время и до сих пор так ее и не полюбили, это само по себе является показателем того, что следует оспорить ваш подход к занятиям. Принимая какую-либо позу, испытываете ли вы удовольствие и интерес? Если нет – это, скорее всего, означает, что ваш мозг находится где-то еще

Возможно, вы стоически выполняете позу и можете почувствовать, что сделали то, что вам следует или то, что наиболее вам подходит. Вы также можете предпринимать максимум усилий для достижения финальной цели, – к которой может относиться освоенная поза или вчерашний уровень гибкости. Если ваше внимание и интерес не направлены на тело, вы не отдаетесь процессу полностью при выполнении асан.

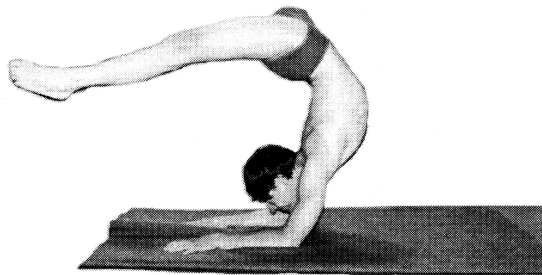
Внимание в йоге также включает в себя процесс освобождения, расслабления, следующего за основным выполнением позы. Здесь вы должны быть внимательными и осторожными, но ни в коем случае не пассивными, поскольку именно тело решает, когда следует оставаться в позе, уклоняться от нее, а когда погружаться в более глубокое состояние и выходить из такой позы.

Йога развивает способность накапливать энергию в определенных зонах, что позволяет выработать энергию при растяжке или расслаблении в какой-либо позе. Способность фокусировать энергию с большой глубиной и точностью – важная часть йоги, внимание которой часто не уделяется. Эта способность зависит скорее не от гибкости, а от качества мозга осознанно проверить тело на предмет напряженности и блокировок, а затем сфокусироваться на избавлении от них.

Под «вниманием» я понимаю расширение спектра сознания, которое происходит, когда мозг выходит из под контроля и начинает работать в другом направлении. «Фокусировка» – более однонаправленное понятие, чем внимание, которое подразумевает контроль. Несмотря на то, что фокусировка и внимание – различные понятия, они тесно взаимосвязаны. Сосредоточивая свое внимание, вы учитесь фокусировке, а более глубокая фокусировка позволяет вам быть более внимательными. Именно таким образом в йоге происходит взаимодействие между контролированием ситуации и релаксацией.

Дыхание

Дыхание – топливо нашей жизни (традиционное название – «прана»). В йоге оно служит связующим мостом между душой и телом, поскольку происходит автоматически и в то же время может сознательно контролироваться.



Скорпион
(Фото: Джеки Штайн)

Дыхание – основа основ при занятиях йогой. Навык эффективного использования дыхания является ключевым для совершенствования практики, поскольку он напрямую увеличивает растяжку, силу, выносливость и баланс организма. Я использую вариации «уджайи» - дыхания полной грудью, которое удлиняет дыхание с помощью контроля над гортанью. Растяжение легких вдоль гортани на вдохе и сжатие на выдохе помогает вам двигаться во время асан и выполнять их наиболее профессионально, в то же самое время, расслабляя вас. В позах, в которых используются сгибы, сжатия и наклоны вперед, вы двигаетесь и растягиваетесь на выдохе и держите позу, расслабляетесь или выравниваетесь на вдохе. Наоборот, потягивания, расширяющие легкие и грудную клетку, осуществляются на вдохе, в то время как расслабление или выравнивание – на выдохе.

Сами по себе упражнения по дыханию представляют собой полезный урок по контролю и расслаблению. Используя дыхание для направления и контроля над движениями и растягиванием вместо мозга, тело может расслабиться и принять необходимую позу наиболее легко. При координации дыхания и тела они двигаются как единое целое; в мускулатуру попадает энергия и полностью меняет качество выполнения упражнений. Правильное использование дыхания помогает сконцентрироваться на теле и сделать движения более грациозными и чувственными, что невозможно, когда ситуация контролируется мозгом. Такой способ использования дыхания позволяет сконцентрироваться на всем организме и помогает накопить энергию в разных частях тела.

Занятия на пределе возможностей

Другим важным направлением в йоге является освоение практики на пределе возможностей. У тела есть грани, которые ограничивают такие пределы с точки зрения растяжки, силы, выносливости и балансировки. В качестве иллюстрации можно использовать предел универсальности. В любой позе в любое время существует ограничение по растяжке, которое я называю конечным или «максимальным пределом». Такой предел связан с ощущением

интенсивности; он чувствуется до боли, но не является самой болью. Такой предел переходит из дня в день, от дыхания к дыханию. Предел не всегда позволяет идти вперед; иногда он дает возможность сделать паузу. Часть процесса ознакомления с практикой йоги связана с обучением тому, как соответствовать пределу и меняться в соответствии с происходящими изменениями. Психологически гораздо проще двигаться вперед, чем отступать. Однако не менее важно научиться двигаться назад, если пределы ваших возможностей закрываются, так же как медленно двигаться вперед, если тело открывается.

Существует легкая психологическая зависимость к завершенной позе или, по крайней мере, максимальным растяжкам. Из-за стремления добиться быстрой максимальной растяжки вы теряете ответную реакцию организма и быстро выходите из позы. Вспоминая о том, насколько гибким я был вчера, я могу бессознательно двигаться к достигнутому уровню гибкости и буду рад, если приду к нему, полон энтузиазма, если смогу его преодолеть, и разочарован, если не смогу его достигнуть.

В идеале в каждой позе должен работать весь организм, даже несмотря на то, что в позах обычно есть одна или несколько областей, в которых растяжка чувствуется наиболее сильно. Если вы слишком быстро достигаете своего максимального предела, вы обходите ряд областей. В результате, создается впечатление выполненной растяжки, при этом тело может не быть полностью выровнено и открыто. Открытие дополнительных зон тела до достижения максимальной растяжки помогает обеспечить необходимое выравнивание и, как следствие, способствует основной растяжке. Также существует еще один менее очевидный предел, который легко пропустить. Я называю его первый или «минимальный предел».

Мы испытываем его при выполнении асаны, когда тело сталкивается с первоначальным порогом сопротивляемости. Принимая позу, сначала вы двигаетесь с легкостью до первого намека на появление ощущения блокировки или сдержанности. Это – первый предел; очень важно остановиться именно на этом этапе, адаптироваться, выровнять позу, начать контролировать дыхание и делать его более глубоким. Вам следует сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и подождать, когда они пойдут на спад, после чего тело автоматически перейдет на новую глубину и появится новый предел. Данный процесс будет повторяться до тех пор, пока вы не достигнете конечного предела. К этому времени ваш организм откроется с минимальной сопротивляемостью или усилиями. Часто чем более медленно и осторожно вы относитесь к ранним пределам, тем глубже будет ваш окончательный предел. Развитие выносливости связано с продолжительным пребыванием на ранних пределах и медленным переходом к напряженности, поскольку, чем ближе вы к конечному пределу, тем менее выносливыми вы оказываетесь. Также способность оставаться в какой-либо позе в промежуточных пределах до тех пор, пока вы сможете углубить и замедлить дыхание, позволяет вам расслабляться в процессе.

Медленно проводимая таким образом практика на пределе возможностей дает вам преимущества по наибольшему выравниванию во время процесса,

что позволяет выносить высокий уровень напряженности без боли и снижает травматизм. Занятия на пределе возможностей также дают вам возможность использовать чувствительную природу поз и качество ощущений при растяжке таким образом, что каждая поза становится важным эстетическим опытом.

Боль и ответная реакция организма

Важно понимать разницу между болью и напряжением. Разница между ними иногда кажется неясной, но она четко осознается в ваших умонастроениях. Боль носит не только физический, но и психологический характер, поскольку включает в себя ощущение дискомфорта, когда вам не нравится состояние, в котором вы находитесь. Если вы пытаетесь избавиться от такого чувства, это и есть боль. Напряжение, которое не является болью, способно выработать энергию и чувствительность, которая возбуждает в вас эмоции.

Страх и активность часто не дают понять разницу между болью и напряжением. Если вы боитесь причинить себе боль, низкий уровень чувствительности может интерпретироваться как боль и поэтому не приниматься во внимание, в то время как активность может заставить вас игнорировать или терпеть боль. Если вы боитесь выполнять какую-либо асану, мудрее не пытаться преодолеть страх для того, чтобы быть «отважным», поскольку это увеличивает риск нанесения ущерба своему здоровью и превращается в самоисполняющееся пророчество. Вместо этого вы можете «поиграть» на пределе страха: найти такое положение в позе, которого вы не боитесь, но которое является пограничным с состоянием, когда в вас вселяется страх. Задержитесь в этой позе, вдохните глубже и подождите состояния релаксации и открытия тела. Только после этого можно двигаться дальше. Если вы знаете, что, выполняя какую-либо асану, почувствуете себя уверенно, я настоятельно рекомендую вам подольше задержаться на первом пределе возможностей и медленно преодолевать промежуточные пределы. В результате, чувствительность ответной реакции сможет помочь справиться с тенденцией игнорирования сигналов тела.

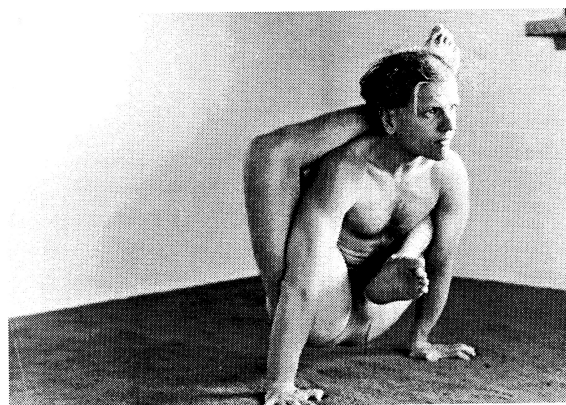
Часто боль сложно распознать, поскольку она не обязательно является резкой или сильной; к тому же сильное напряжение не всегда означает боль. Если вы испытываете чувство, от которого хотите избавиться, это – боль. Если вы боитесь, даже при достаточно низком чувстве напряжения, это – ваш предел по определению. Вы можете стать менее боязливыми, медленно открывая свое тело, при этом, не переходя психологических границ.

Избавление от боли может принимать различные формы: кто-то стоически терпит боль, кто-то ждет окончания выполнения асаны, кто-то думает о чем-то другом или быстро меняет позу. Все эти состояния часто являются ответной реакцией организма на дискомфорт. Боль снижает внимательность при выполнении позы, увеличивая вероятность чрезмерного напряжения тела и растяжения мышц. Большинство травм при занятиях йогой происходит по причине чрезмерной активности или невнимательности (обычно их сочетания). Активность при выполнении асаны имеет разные формы: нахождение в одной позе необходимое количество времени, попытки

выполнить растяжку так же как кто-либо еще, бессознательное желание достичь определенного уровня гибкости или получить или воспроизвести определенное психическое состояние. Активность характеризует мышление, а соответственно, и жизненный факт, как и сравнение. Вы не сможете отказаться от активности с помощью усилий, т.к. само усилие и представляет собой активное действие. Сознательное использование различных пределов возможностей отвлекает ваше внимание от активности к ощущениям тела. В идеале асаны не должны быть связаны с болью. Боль – ответная реакция; если вы проигнорируете ее или попытаетесь пройти мимо, в конце концов, вы нанесете вред сами себе. Если вы практикуете йогу с привычным дискомфортом, это сказывается на вашем отношении к ней и вызывает в вас нежелание заниматься. Кроме этого, йога превращается в рутину вместо позитивных эмоций, которые она может приносить.

Линии энергии

В дополнение к дыханию и занятиям на пределе возможностей в физической йоге существует и третье измерение, которое включает в себя направление энергии в различные части тела с помощью создания «линий энергии». Такие энергетические линии – это вибрирующие источники, которые двигаются в различном направлении в зависимости от позы. Описания внутренних состояний, в лучшем случае, являются весьма приближенными. Даже слово «энергия» может казаться сомнительным, когда оно используется для того, чтобы подчеркнуть важность внутреннего уровня активации. Тем не менее, мы знаем о том, располагаем ли большей или меньшей энергией. Если вы обратите внимание, то заметите, что некоторые части тела кажутся живыми и жизненно необходимыми, в то время как другие представляются безжизненными и заблокированными. Кроме этого, вы также можете заметить еле заметные источники,двигающиеся в теле. Вас не должно это удивлять, т.к. организм представляет собой гидравлическую (циркулирующую) и электрическую (нервную) систему.



**Варианты стойки на руках
(Фото Хэла Фридмана)**

Большая часть растяжки во время асан прежде всего затрагивает мышцы и связки. Однако существует еще один тип растяжки, который я называю «растягиванием нервов». Вы используете мышцы для того, чтобы растянуть нервы, и таким образом создать приток энергии, а не выполнить растяжку, находясь в той ли иной асане. Необходимо создать внутренний источник в

нервах, который можно почувствовать и усилить. Интенсивность источника в нервах может контролироваться мышцами и вызывать колебания, обычно связанные с движением в противоположном направлении. Например, вы можете создать внутреннюю энергетическую линию, если будете держать руку параллельно полу и вытянете ее вперед. Это приведет к вибрации по направлению от плеча к руке через пальцы. Каждая поза имеет свои энергетические линии, которые могут создаваться на разных этапах выполнения асан, дополняют одна другую и взаимодействуют, тем самым, вовлекая в процесс все тело.

Данные энергетические линии влияют на вашу практику йоги несколькими способами:

1. увеличивая поток энергии внутри асаны;
2. тонизируя и расслабляя нервную систему;
3. уменьшая вероятность травмы при чрезмерной растяжке мышц;
4. увеличивая силу и выносливость при выполнении поз и
5. внутренне выравнивая тело при выполнении асан.

Важно думать о выравнивании тела при выполнении асан. Однако многие практикующие используют внешние способы для выравнивания, например, когда другие люди, знающие способы выравнивания, корректируют их осанку или пытаются приблизиться к позе, изображенной на картинке, или идеалу при выполнении асаны. Иногда внешние способы бывают полезны, но, на мой взгляд, только при внутреннем выравнивании, с использованием ресурсов самого организма, асана выполняется должным образом.

В позе «Треугольник» стрелки на Рис.1 показывают направление пяти энергетических линий. Усиление потока источника по каждой из линий автоматически выравнивает тело изнутри. При правильном выравнивании при выполнении асаны источники энергии начинают поступать в тело более свободно. И практикующий чувствует это. Такие энергетические линии проходят сквозь блоки тела, не нарушая асаны, и позволяют телу достичь большей растяжки.

В позе «Треугольник» вы закрепляете линию от плеча до кончиков пальцев через поднятую руку; это открывает грудную клетку и выравнивает таз. Линия в задней части ног проходит от бедра вниз по ноге к внешней части стопы и увеличивает прогиб. Эта линия также выравнивает таз и освобождает бедра. Линия в передней части ног проходит от таза вниз по ноге к стопе, выравнивая переднюю часть коленок и размещая их в одной плоскости с тазом. Линия, проходящая вверх по спине и далее, растягивает ее и дает ей возможность движения. Кроме этого, она освобождает бедра и двигается в направлении, противоположном линии задней части ног. Пятая линия, проходящая от плеча вниз к кончикам пальцев предплечья, помогает держать плечи в одной плоскости с тазом и позволяет выполнять данную асану с наибольшим погружением.

Эти линии дают возможность энергии двигаться по пяти направлениям и создают различное сопротивление мускулатуры. Использование противоположных групп мышц позволяет вам отделить друг от друга различные части тела (в

других асанах – позвонки спины) и способствует контролю над телом, его растяжению, выработке и освобождению энергии. Тело учится создавать и распределять энергетические линии, благодаря чему это становится возможным.

Растяжке в асане, приведенной на Рисунке 2, меньше, чем в асане, изображенной на Рисунке 1. Представьте, что перед Вами – место первого сопротивления – первый предел. Усиливая дыхание и осознанно углубляя пять линий при выполнении асаны, вы делаете «растяжку в позе» или «растяжку нервов», как я это называю, вместо растяжки мышц, что позволяет вам сделать растяжку более эффективной. Это выравнивает тело во время выполнения асаны и позволяет вам избавиться от первоначального сопротивления, а ваше тело помогает вам войти в процесс наиболее глубоко.

Рычаги воздействия

Существуют три основных вида «рычагов» или сил, способствующих движению мышц:

1. внешние рычаги (пол, стены и прочие предметы);
2. рычаги, расположенные на теле (когда одна часть тела двигает другую), а также
3. внутренние рычаги (когда мышцы учатся управлению без внешней помощи)

Легче всего пользоваться внешним рычагами, в то время как освоить использование внутренних рычагов представляется наиболее сложным. Однако важно использовать внутренние рычаги по мере возможности, поскольку они учат вас двигаться изнутри.

Под воздействием внутренних рычагов ткани становятся более чувствительными, и это позволяет вам получить необходимый контроль для наиболее эффективного выполнения практики йоги. Легче всего причинить себе боль, используя внешние рычаги, поскольку в таких случаях к телу применяется сила извне. Рычаги, расположенные на теле, также подвергаются внешнему воздействию, но делают ответную реакцию более чувствительной. Сложно причинить себе боль, используя внутренние рычаги, поскольку телу сложно перейти пределы возможного изнутри. Эффективная работа всех внутренних рычагов зависит от энергетических линий. (Однако не все энергетические линии являются внутренними рычагами). Обучение по использованию данных рычагов открывает новое направление в йоге.

Понимание асаны

Я пришел к выводу, что более важно «понять, как функционирует асана», чем мысленно стремиться к тому, чтобы выполнить финальную позу. Когда внимание, фокусировка, тренировки на пределе и энергетические линии переплетаются, все эти настолько разные элементы становятся одним целым, и вы понимаете, как функционирует та или иная асана. Понимание асаны - не только осознание того, какие позиции должно занимать тело. Полное понимание приходит, когда мышцы, нервы и даже сами клетки «знают», как выполнять позу.

Существует много различных способов использования дыхания, пределов, энергетических линий, выравнивания и рычагов в сочетании друг с другом и отдельно. Например, вы можете сосредоточиться на углублении и удлинении дыхания на первом пределе; когда дыхание установится, измените фокусировку на создание энергетической линии.

Как только тело сможет расслабленно находиться в таком состоянии, вы можете добавить вторую линию энергии. Вы также можете перевести свое внимание с одной энергетической линии на другую. Есть еще один способ выполнения такой же асаны, который является более сложным с технической точки зрения, и представляет собой медленное создание и усиление всех энергетических линий одновременно, с использованием дыхания для контроля за интенсивностью выполнения. Энергетические линии приводят к динамическому расслаблению мышц, как я это называю, поскольку, несмотря на то, что нервы накапливают источник энергии,

мышцы расслабляются и начинают сильнее растягиваться. Когда вы понимаете, как работает данная асана, и следуете в направлении, в котором вас ведет энергия тела, вы часто приходите к выводу, что поза, которую вы считали конечной, может изменяться и дальше с различными вариантами.

Сопrotивляемость

Трансформация, изменения, развитие, реализуемый потенциал – это те положительные результаты, к которым стремятся многие практикующие йогу. Тем не менее, все те из нас, кто вовлечен в процесс развития, сталкиваются с сопротивляемостью организма. При выполнении упражнений по йоге существует сопротивляемость в тканях, а также сопротивляемость меняющимся привычкам и стилю жизни, которые препятствуют развитию. Будучи человеком, который занимается йогой и упражнениями, направленными на развитие, в течение многих лет, думаю, было бы приятно, если бы я

сказал Вам, что справился с сопротивляемостью. На самом деле, мне это не удалось. Мне кажется, полностью с ней справиться нельзя, но делать из этого серьезную проблему нет необходимости.

Вы можете научиться использовать сопротивляемость как средство обучения, т.к. она может научить вас понимать ваши привычки и предпочтения. Она также может показать, когда вы блокируете и защищаете себя. Для более детального понимания данного вопроса мне бы хотелось подробно обсудить психологические аспекты йоги.

Тот факт, что сознание и тело влияют друг на друга, является очевидным. Психологическое напряжение живет в мускулатуре. Когда вы находитесь в напряжении, вы сжимаете мышцы и блокируете энергию. За годы накопленного напряжения тело становится хранилищем бессознательного и учится закрывать те или иные свои области, которые влияют на эмоциональное состояние. Например, сжатая грудная клетка усложняет переживание глубоких эмоций. Сила ощущений, происходящая при открытии грудной клетки, может причинить вам дискомфорт, поэтому вы можете противостоять открытию данной области.

Таким образом, большинство факторов, ограничивающих вашу практику йоги, связано не с самим телом непосредственно, а с ментальными установками и привычками. Сопrotивляемость при выполнении асан находится как в сознании, так и в теле. Сопrotивляемость сознания может принимать разнообразные формы – забывчивость, оправдания, так называемая «лень» и даже болезни и травмы. Если вы сможете минимизировать сопротивляемость сознания, это будет основой для преодоления физической сопротивляемости. При более глубоком погружении в хатха-йогу (физическую йогу) становится абсолютно необходимо узнать природу сознания.

Большинство из нас идентифицируют себя с сознанием, называя его «своим я». Без осознания того, что это – только одна из систем, составляющих человека. Важность сознания безгранична, а его сила настолько велика, что часто игнорирует, разрушает или подавляет собой

другие системы, также обладающие собственным разумом. Наше тело может сказать нам, что мы не голодны; тем не менее, мы едим, или, когда мы устаем, мы все равно продолжаем двигаться.

Несмотря на то, что йога может научить нас понимать мудрость тканей, прервать данный процесс может сознание. Каким образом сознание интерпретирует происходящее напрямую связано с его природой и опытом (обуславливанием). Обычно мы не думаем о сознании как чем-то структурированном и обусловленном, поскольку оно напоминает линзы, через которые мы смотрим на себя и на мир, данность, которую мы редко оспариваем. Тем не менее, существуют принципы того, как действует сознание, так же как принципы функционирования тела. Понимание таких принципов открывает невообразимые возможности для сознания и тела и открывает путь к трансформации.

Анализ сопротивляемости может раскрыть природу сознания, поскольку то, чему мы сопротивляемся, часто является именно тем, что мы больше всего хотим. Зачем я вообще практикую йогу? Насколько сильно при занятиях мной движет страх старости, смерти, потери энергии? Насколько сильно при занятиях на меня влияют амбиции, касающиеся достижения результатов, более высокого уровня сознания, молодости, здоровья и энергичности? Конечно же, у всех у нас есть страхи и амбиции, которые мы привносим в йогу. Но проблема заключается не в факте их наличия, а в том, что они начинают влиять на наши занятия йогой (часто бессознательно). Когда это происходит, сознание начинает ориентироваться на прошлое или будущее и теряет связь с самим процессом йоги: с тем, как чувствуют себя мышцы, как вырабатывается энергия, т.е. на те незначительные изменения, которые требуют большого внимания. Если вы осознаете, как мотивы, вызывающие в вас страх или амбиции, могут ограничить ваши занятия, это не обязательно означает, что вы лишаетесь их или других причин для занятий. Тем не менее, это может помочь вам отбросить их в сторону при выполнении упражнений для того, чтобы вы выполняли их не механически, а с эффектом присутствия и сфокусированным вниманием.

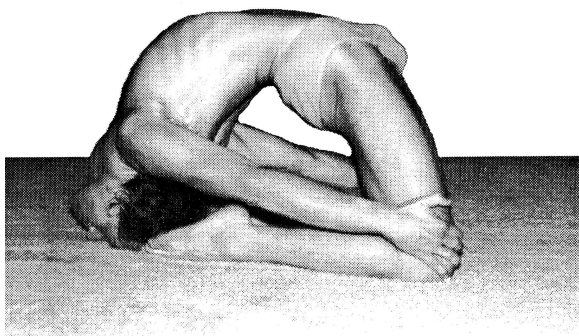
Привычки

Спрашивали ли вы себя когда-нибудь, почему вы делаете вещи, которые не являются для вас полезными? Именно не вопрос «Как мне остановиться?», а «Почему я вообще все это делаю»? Можно спросить то же самое по-другому: «В чем природа саморазрушения?». Большинство из нас думают, что мы хотим иметь больше энергии. Однако если мы внимательно и честно проанализируем данную тему, мы увидим, что контролируем свою энергию в разумных пределах. Если наш уровень энергии понижается, разрушается обустройство нашей жизни. Поэтому нам необходимо определенное количество энергии для ее поддержания. Менее очевидно, что при повышении уровня энергии вы можете лишиться своих привычек и безопасности и удовольствий с ними связанных. Для выполнения многих действий требуется определенный уровень энергии: для одних – высокий, для других – низкий.

Например, при чрезмерно высоком уровне энергии вы не сможете смотреть телевизор, т.к. будете слишком беспокойным/ой. Если, по какой-либо причине, вы испытываете привязанность к просмотру телевизионных программ, вы можете переждать, чтобы понизить уровень энергии. В данном примере вы бессознательно контролируете свою энергию, пережидая, что является саморазрушительным, для того, чтобы сохранить удовольствие. Правильное выполнение упражнений по йоге повышает уровень вашей энергии, что оказывает влияние на привычки вашего сознания и тела, несмотря на то, что привычки по своей природе склонны оказывать сопротивление каким-либо изменениям.

На «плохие привычки» можно посмотреть как на способ противостояния изменениям и вашей зависимости от мгновенного вознаграждения, что является мощным источником обуславливания. Например, вкус пищи может доставлять мгновенное удовольствие. Сила вкуса делает затруднительным отсутствие влияния на вас, в результате, вы теряете связь с организмом, используя еду для энергии и питания. Ощущение невозможности повлиять на ситуацию и противостоять соблазну обычно является знаком физической и психологической привязанности и имеет механические аспекты, на основании которых вы действуете автоматически. Несмотря на то, что вы знаете, что удовольствие не стоит прилагаемых усилий, все же часто удивительно сложно ему противостоять. Среди прочего саморазрушение включает в себя мгновенное удовольствие, даже невзирая на тот факт, что конечным результатом являются негативные ощущения. Часть сопротивления при выполнении упражнений по йоге происходит из глубоко сидящего нежелания отказываться от удовольствий, лежащих внутри пристрастий. Осознанная практика йоги может освободить вас от таких привычек и пристрастий.

Осознавая, какую важную роль играет сознание для йоги, вы сможете понять, почему необходимо исследовать сознание. Так же как регулирование организма уменьшает диапазон разнообразия движений тела, также и привычки вашего сознания делают его более «ограниченным». Ограниченное сознание влечет за собой больше, чем привязанность к определенным убеждениям. Оно ограничивает все поле восприятия и блокирует эмоциональную чувствительность и эмпатию. Твердость сознания сокращает движения мозга и впоследствии ограничивает спектр возможностей в вашей жизни. Убеждения, ценности, мысли и даже желания, которые живут в ваших мыслях, создают образы, определяющие то, что вы думаете, представляете и делаете, соответственно. В физической йоге процесс противостояния и освобождения от ограничений, блокировок и условных реакций открывает в вас новые грани и трансформирует вас. Таким образом, наряду с тем, пока вы узнаете ваше сознание, как оно работает и где находятся ваши психологические ограничения, в процессе йоги открывается ваше сознание и, в буквальном смысле, расширяется самосознание.



**Лагуваджрасана
(Фото: Джеки Штайн)**

Насколько сильно память, ожидание и быстрое вознаграждение влияют на то, как вы выполняете упражнения по йоге? Какие вам приходят мысли во время занятий? Существуют ли позы, которые вы желаете выполнять с большей радостью, при этом избегая другие позы? Стараетесь ли вы быстро выполнить позы, которые вам не нравятся? Происходит ли при этом движение ваших мыслей? Думаете ли вы о том, какую позу выполнить следующей, сколько времени вы оставили для ее выполнения и что вы собираетесь делать после йоги? Такие типы мыслей могут прийти вам в голову при занятии йогой. Конечно же, они сильно влияют на то, как вы выполняете позу, и на качество вырабатываемой энергии.

Большинство практикующих йогу говорят себе, что хотят развиваться. Если быть до конца честными, под «развитием» мы понимаем сохранение себя и нашей жизни в нужном нам состоянии, избавление от того, что нам не нравится, и получение того, что, по нашему мнению, нам понравится. Настоящее развитие и трансформация не только уведут вас от вещей, которые вам не нравятся, но также избавляют от удовольствий и привычек, к которым вы привязаны. Вы не можете быть уверены, каким (ой) бы вы были, если бы вы были другим (ой). В настоящем развитии есть аспекты непредсказуемости, которые могут изменить не только ваши привычки, но также ваши вкусы и предпочтения, которые лежат в их основе.

Многие часто спрашивают: «Должен ли я буду отказаться от спиртного и мяса для того, чтобы заниматься йогой?». Важно понимать, что страх отказа от или потери определенных удовольствий (какими бы они не были) может вызвать реакцию еще большей привязанности, что ограничивает и вашу практику йоги, и развитие. Существует великое множество удовольствий и привычек, которые определяют вашу жизнь и вашу личность. Все старое по своей природе связано с комфортом. Даже ваши проблемы и беспокойства являются формой защиты от перемен. Некоторые привычки и удовольствия соответствуют только определенным периодам жизни. Другие могут сохраняться дольше с некоторыми изменениями, в то время как третьи – могут оставаться с вами на протяжении всей жизни. Является ли то, что вы делаете, правильным в вашей жизни, – основной вопрос, ответ на который по формулам дать нельзя. Одним из настоящих подарков, которые дарит вам йога, является более полное ощущение жизни, которое продвигает вас к тому, что подходит именно вам.

В процессе занятий йогой привычки и категории бытия могут исчезать или видоизменяться сами по себе. Мы не говорим об отсутствии сопротивляемости к избавлению от старых удовольствий или о том, что вам нет необходимости использовать разум для освобождения себя таких аспектов вашей жизни, которые более не являются приемлемыми. Скорее, энергия йоги и знания, которые она приносит, делают более очевидным понимание того, что способствует вашему благосостоянию, а что – нет. С помощью ежедневной практики йоги вы получаете сообщения, игнорировать которые очень сложно.

Существует предел, который каждый из нас должен преодолеть до дальнейшего развития, являющийся приключением и привычкой к безопасности. Некоторый уровень безопасности необходим в качестве основы для начала движения, в то время как слишком высокий уровень безопасности тормозит развитие и делает жизнь скучной, лишая ее новизны. Одна из удивительных вещей, касающихся йоги, связана с тем, что йога помогает вырабатывать энергии, которая открывает сознание и вместе с тем формирует физические и психологические силы для принятия изменений в вашей жизни. Это дает абсолютно другой уровень безопасности – безопасность осознания того, что вы сможете противостоять любым испытаниям, которые подготовила для вас жизнь.

Конкуренция и сравнение.

Обращали ли вы когда-либо внимание на то, сколько времени в день вы тратите на размышления? Мысли могут носить механический характер и быть повторяющимися. В различных ситуациях у вас есть определенные модели мышления, настолько сильно напоминающие пленки, что я называю их «кассетами мозга». Они используются в разных целях. Например, некоторые пленки мозга снижают напряжение; в то время как другие – меняют гнев на боль, а боль на гнев (в зависимости от того, к чему вы привыкли и в каком состоянии чувствуете себя наиболее комфортно). Многие из таких пленок также могут оценивать и давать заключение. Какую часть вашей жизни вы тратите, «чувствуя «лучше, чем» или «хуже чем»? Какие мысли вызывают такие чувства? Мы используем свое сознание для максимального контроля над своим самочувствием.

Часто контроль за тем, как мы себя чувствуем, дает быстрое облегчение или удовлетворение, но приводит к более серьезным долгосрочным проблемам. Например, если я вам завидую и думаю, что зависть – плохая черта или знак степени моей невовлеченности, я подавляю ее мыслью. Я осознанно отговариваю себя от чувства зависти или притворяюсь, что вообще ее не чувствую и прячу зависть от самого (-й) себя глубоко внутри тканей своего организма. Это – квинтэссенция напряжения.

Обычно йогу представляют как практику, не имеющую конкурентов. По сути это – правильно, но это не означает, что конкурентов у йоги не было никогда. При более глубоком погружении в йогу необходимо наблюдать за конкурентным аспектом сознания, поскольку, если вы этого не сделаете, конкуренция произойдет автоматически, а вы не будете ни о чем подозревать. Вы или направите себя к достижению результата, в результате чего получите повреждения, или попытаетесь подавить конкурентоспособность, которая приблизит вас к пониманию, которое может прийти только на основании сравнения. Если вы принимаете систему ценностей, в которой конкуренция имеет негативное значение, это усложняет возможность увидеть зарождение конкуренции в вас самих. Это мешает самопознанию, а также закрывает вас и вселяет в вас напряжение.

Если вы внимательно посмотрите на конкуренцию, вы увидите, что ее корни лежат в сравнении, которое является первоначальной стадией мысли. Само понятие «прогресс» подразумевает сравнение. Вы можете утверждать, что можете конкурировать сами с собой без сравнения себя с другими. Частично это – правда, но важно понимать, что наличие конкуренции к самому (-ой) себе является показателем наличия конкуренции к другим. В вакууме не существует стандартов превосходства или прогресса, однако они появляются в контексте действий других людей.

Сознание, в котором происходит сравнение, представляет собой полезный и необходимый инструмент, поскольку ежедневное сравнение – основа ответной реакции организма. Ежедневные упражнения по йоге – прямой способ адаптации к тому, как вы относились к себе в предыдущий день, и восприятие долгосрочных последствий. Диета, эмоции, конфликт, стресс и отношения оказывают влияние на вас и вашу практику йоги. Эти аспекты жизни могут использоваться как ответная реакция, способная помочь вам узнать, как вещи влияют друг на друга. Анализ подобной ответной реакции основывается на сравнении.

Желание двигаться вперед по сути содержит в себя конкурентоспособный аспект – стремление быть таким (-ой) же как или лучше чем, вчера или в прошлом году. Также, хотите вы этого или нет, сравнение себя с другими – явление неизбежное. От сравнения и высшей его ступени – конкуренции – нельзя избавиться без усилий, как бы вы этого не хотели. Стремление быть вне конкуренции – сражение с собой или окружающими, чтобы показать, что конкуренция вас не интересует. Если, на ваш взгляд, вы переживаете успех (а ваше сознание может убедить себя в чем угодно), это может вызвать чувство превосходства, к которому и относится конкуренция. Медитативное состояние сознания, требуемое для необходимого внимания в йоге, выходит за пределы конкуренции не с помощью борьбы с ней, а с помощью ее восприятия как ответной реакции и анализа ее ограничений и опасностей.

Сравнение – неотъемлемая часть восприятия перемен, но вы едва ли вы сможете начать конкурировать с собой или другими в том, насколько сильно и быстро вы будете меняться и трансформироваться. Таким образом, даже идея трансформации может стать еще одной целью для достижения. Трансформация – бесконечный процесс, который нельзя обуздать и которым нельзя овладеть. Все, что вы можете – в нем участвовать.

Развитие

По своей сути йога заглядывает внутрь человека, чтобы получить ответ на вечный вопрос: «Кто я такой?». Погружаясь в глубины самопознания, вы получаете не только знания о себе как о человеке, но и понимание себя как части всеобщей материи жизни. Когда части целого открываются друг другу, разрушая границы разобщенности, происходит настоящее тесное переплетение.

Движение находится в центре энергии, отношений, развития – в глубине глубин самой жизни. Развитие – путь, по которому происходит движение во вселенной. На развитие можно посмотреть как на движение фигур по направлению к большей сложности и адаптации. Однако перед нами – только внешняя форма, оболочка развития, делающая возможным основное движение – развитие сознания.

Зрелость и развитие приходят, когда спектр сознания расширяется и начинает включать в себя большее число элементов.

Йога приносит открытие и движение к каждой ткани тела человека, а также расширяет сознание,

расширяя возможности для глубокого общения. Такое самопреобразование способствует более мудрому отношению к жизни и осознанному участию в процессе развития. В последнем анализе два эти фактора учитываются как один.

Вы можете направить сообщение Джозлу Крамеру (Joel Kramer) и Диане Элстад (Diana Alstad) по адресу: info@joeldiana.com

www.JoelDiana.com

Работы гуру: «Маски авторитарной власти» (Джозл Крамер и Диана Элстад; издательство North Atlantic Books, также опубликована на немецком и русском языках)
«Страстное сознание» (Джозл Крамер, издательство North Atlantic Books)