

ЙОГА ЖУРНАЛ

№108

*Первые
ВЕГЕТАРИАНЦЫ
в России*

ЖУРНАЛ О ЙОГЕ И ЭКОЛОГИИ



ФЕСТИВАЛЬ РАВНОВЕСИЕ

ЛЮБОВЬ, РАДОСТЬ,
ЛЁГКОСТЬ, ВДОХНОВЕНИЕ
И ТВОРЧЕСКИЙ ПОТОК – ЭТО



*В течение трёх солнечных дней
ФЕСТИВАЛЬ РАВНОВЕСИЕ будет
наполнять вас энергией счастья
и благодарности. Три дня жарких
практик, релаксации и летнего вайба.*

*В этом году Большая фестивальная поляна Абрау-Дюрсо ждёт друзей
20, 21 и 22 ИЮНЯ*



Равновесие – лучшее, что ты можешь приобрести этим летом

**12. ЭРА ВОДОЛЕЯ**

Плот спасения в море Кале-юги

14. МАСТЕРА

Советы от самых известных специалистов в своей области

20. НУТРИЦОЛОГ

Чек-листы для вегетарианцев

24. ГЕРОИ ОБЛОЖКИ

Семья Неаполитанских и сакральные знания

34. ЭКОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ

Как держать ум в чистоте

38. МАХА КУМБХА МЕЛА –

великое духовное событие

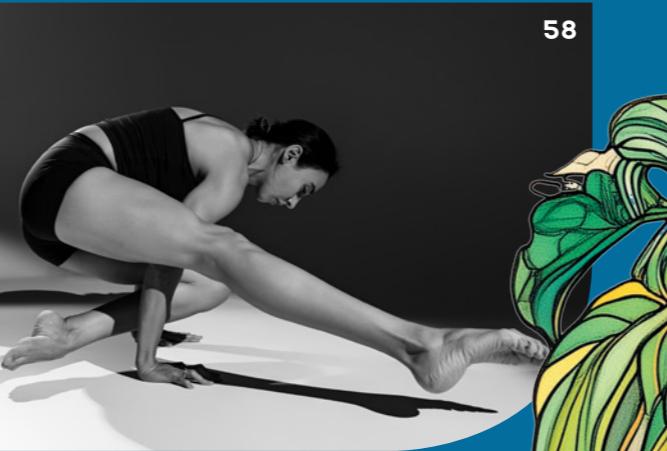
46. ЙОГИ В ДОРОГЕ

Как легко перенести долгое путешествие

52. АБРАУ-ДЮРСО

Уникальное место для практик

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, НЕЙРОИЛЛЮСТРАЦИИ АНАСТАСИИ ГРИГОРЬЕВОЙ / MIDJOURNEY, ПРЕСС-СЛУЖБА «АБРАУ-ДЮРСО»

**56. НА КОВРИКЕ**

Упражнения для красивой фигуры

64. ПСИХОЛОГИЯ

Сложная ситуация: три взгляда

72. ГЬЕТРУЛ ДЖИГМЕ РИНПОЧЕ

о том, как стать хорошим другом самому себе

**78. КУЛЬ РАСТЕНИЙ
НА ТЕРРИТОРИИ АХИМСЫ****86. АЮРВЕДА В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ****90. ИНЬ ЙОГА**

Найти силу в тишине и неподвижности

**96. БЁРДВОТЧИНГ
КАК МЕДИТАЦИЯ**

Тренды экотуризма

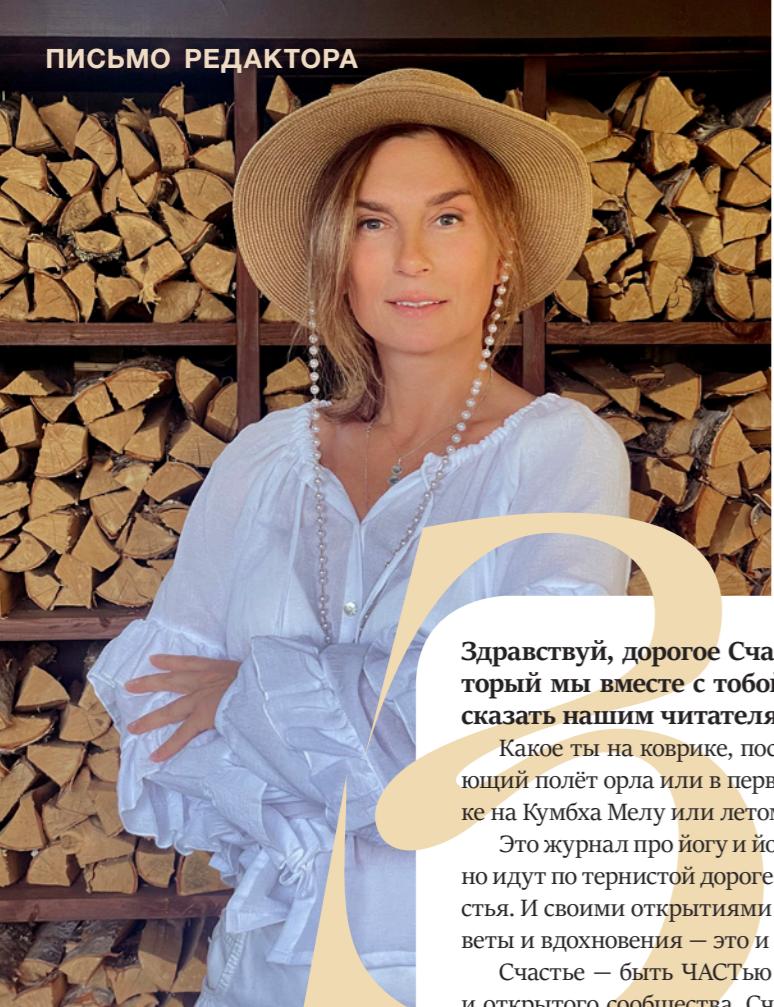
104. VEGБУКЕТ

Авторские рецепты

106. АСТРОЛОГИЯ

Луна в натальной карте





ТАТЬЯНА МАРЧЕНКО
{ главный редактор }

Здравствуй, дорогое Счастье! Вот и готов наш номер 108, который мы вместе с тобой создавали и в котором хотели рассказать нашим читателям, какое ты.

Какое ты на коврике, после медитации, во взгляде на завораживающий полёт орла или в первых шагах по Территории Ахимсы, в поездке на Кумбха Мелу или летом на море.

Это журнал про йогу и йогов – удивительных людей, которые упорно идут по тернистой дороге поиска смыслов, себя, Бога и, конечно, счастья. И своими открытиями они готовы щедро делиться. Их уроки, советы и вдохновения – это и есть номер 108 «Йога Журнала».

Счастье – быть ЧАСТЬЮ этого прекрасного, самого дружелюбного и открытого сообщества. Счастье – видеть ваши счастливые глаза на наших конференциях и фестивалях, получать вдохновляющие, порой мотивирующие отзывы о наших встречах, счастье – становиться лучше благодаря вашей поддержке или критике, счастье – иметь возможность говорить с вами со страниц печатного журнала, по которому мы скучали вместе с вами.

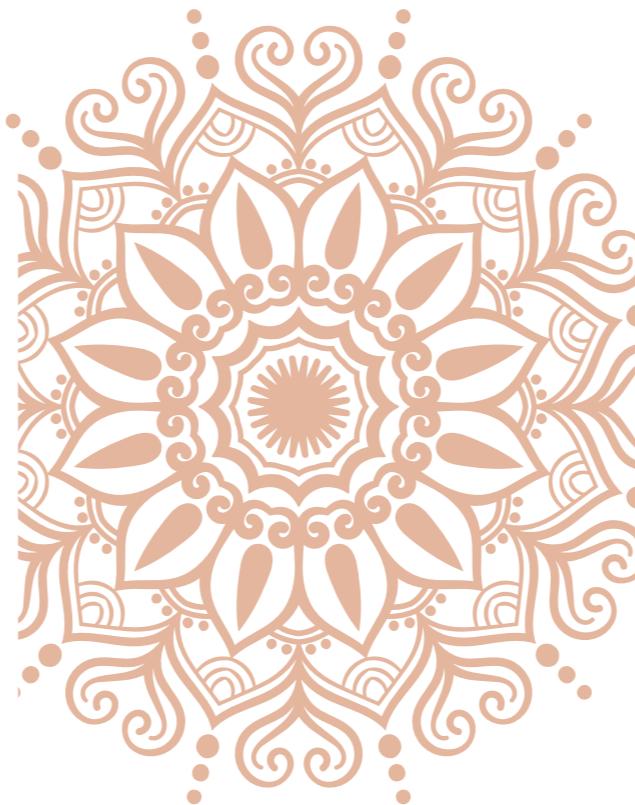
Once upon a time, a именно двадцать лет назад, Yoga Journal появился в России благодаря настоящему йогу, талантливому журналисту, красивой и стильной Элен Фербеек и её неутомимой команде. Именно они создали неповторимый облик Yoga Journal, который мы все так любили. Тогда это был единственный большой ресурс, рассказывающий о таинственной и во многом непонятной йоге, а сами йоги на постсоветском пространстве казались причудливыми и эксцентричными. Сегодня у каждого мастера есть собственное маленькое СМИ и масса возможностей для продвижения своих идей, а йога стала популярным и модным Life StyleOM. И счастье – осознавать свою приЧАСТЬЮ к этому большому йога-походу.

108-й номер «Йога Журнала» – не столько о практике на коврике, которую мы по-прежнему любим и ценим, сколько о поиске духовности и своего предназначения, раскрытии своих возможностей и осознании себя ЧАСТЬЮ мироздания. Ещё наш журнал об экологии – экологии сознания, отношений, питания, взаимодействия с природой. Потому что йога – это и есть экология, и принципы Ямы и Ниямы определяют это очень чётко.

Полистайте номер 108, почитайте, в чём находят счастье наши Учителя и Мастера, наши Герои и Авторы, создайте свою Территорию Счастья и пребывайте в ней.

А ты, дорогое Счастье, оставайся с нами!

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ЙОЖ №108

Главный редактор ТАТЬЯНА МАРЧЕНКО
Арт-директор АНАСТАСИЯ ГРИГОРЬЕВА

Шеф-редактор МИЛНА БОГДАНОВА

Редактор/редактор сайта АЛЁНА АНТОНОВА

Эксперт МИХАИЛ ГАЛАЕВ

Литературный редактор ВАЛЕРИЯ АХМЕТЬЕВА

Корректор МИХАИЛ АРДАБЬЕВ

Фото обложки ОЛЕГ ЗОТОВ

Ретушёр АСЯ ИСМАИЛОВА

ФОТО И ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ
YES PRODUCTION

СПЕЦПРОЕКТЫ

Руководитель АЛЕКСАНДРА АГАФОНОВА
a.agafonova@yogajournal.ru

РЕКЛАМА
partner@yogajournal.ru

РЕДАКЦИЯ
avtor@yogajournal.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ
welcome@yogajournal.ru

ЖУРНАЛ ДОСТУПЕН ДЛЯ ЗАКАЗА:
WILDBERRIES.RU / OZON.RU / MARKET.YANDEX.RU

Свидетельство о регистрации серия ЭЛ № ФС77-84818 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций.

Издание предназначено для лиц старше 18 лет.

Журнал «Йога Журнал «ЙОЖ» публикуется и распространяется компанией ООО «Йога Журнал», 123610, г. Москва, Краснопресненская наб., д. 12.

Выпуск: первое полугодие 2025 г.

Тираж: 10 000 экз. Цена: бесплатно.

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ», 630033, г. Новосибирск, ул. Брюллова, д. 6а.

Дата выхода в свет: 01.03.2025 г.

Учредитель и издатель: ООО «Йога Журнал».

E-mail: info@yogajournal.ru

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала возможны лишь с письменного разрешения учредителя

© Йога Журнал, 2025 г.



Счастье – смысл и назначение жизни, единственная цель человеческого существования

Аристотель

Мы попросили наших авторов продолжить фразу

“**Я СЧАСТЛИВА, КОГДА...**”

...вокруг весна или лето, тёплый воздух, цветут цветы, поют птицы, а люди улыбаются. Если рядом море – счастлива вдвойне, если хватает времени и сил на чтение и йога-практику – то втройне.

ИРИНА ИВАНОВА



...слушаю музыку, прихожу в театр в ожидании чуда, от знания иностранных языков и возможности коммуникации с людьми из разных стран, когда я в хорошей физической и интеллектуальной форме, когда мои пациенты улыбаются и благодарят меня.

ИРИНА МИТЬКОВЕЦ



...чувствую связь с собой и миром. Мое счастье – это тепло в сердце, осознание момента, покой в уме и, конечно, возможность делать то, в чём я талантлива, на благо других.

СВЕТЛАНА ЛАНДА

...мои глаза видят горы и море, когда вокруг меня – бескрайний горизонт, я танцую и пою, а меня окружают мои родные и близкие люди. Когда те, для кого я работаю, рассказывают о своих успехах, о том, какие счастливые перемены происходят в их жизни. Я счастлива, когда вижу радостные глаза своих детей.

ЕЛЕНА ВАСИЛЕВСКАЯ



...чувствую, что я и Вселенная дышим в унисон. Тогда всё становится на свои места.

ОЛЕСЯ ЗОЛОТОГЛАВАЯ

...люблю и когда любима. Я счастлива от осознания того, какой бесценный дар это воплощение. Я счастлива, наслаждаясь дождём и солнцем, созерцанием моря и гор. Я счастлива быть рядом с любимыми людьми.

ПРЕМАЛ
ДЕВИ ДАСИ



...стою одна под огромным безоблачным небом и только ветер – свидетель моей экзистенциальной радости. Когда было тяжело и «нет», и вдруг пам! – что-то лопнуло, и всё прошло... и стало «да» и легко-легко.

ОЛЬГА КАМИНКА



...нахожусь на своём месте: когда я реализую свои таланты, взаимодействую с потрясающими людьми и люблю себя и свою жизнь в настоящем.

КАРИНА ГИМАДЕЕВА

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, АРХИВЫ АВТОРОВ

БХАГАВАТ ГИТА ГОВОРИТ:

18.37.

То, что в начале похоже на яд, а в конце подобно нектару бессмертия, то счастье, рождённое чистотой разума и сущности, названо саттвичным.

18.38.

То счастье, которое возникает из-за связи чувств с объектами, сперва подобно нектару, а в конце как яд, является раджастичным.

18.39.

Счастье, которое и в начале, и впоследствии вводит человека в заблуждение, возникающее от сна, лени и умопомешательства, то считается тамасичным.

Провести время в компании сподвижников, найти источник вдохновения, поделиться опытом, обменяться новостями с близкими по духу людьми, погрузиться в атмосферу радости, творчества и любви можно на топ-мероприятиях 2025 года, которые мы подобрали для вас.



Почувствовать вдохновение на ключевом йога-событии года — 24-й Международной конференции «Йога Журнала»

ДАТЫ: 3–4 мая.

АДРЕС: Москва, Старопетровский пр-д, д. 1, стр. 2, ТРЦ Baby store, 2 этаж, йога-центр «ПРАНА» на Войковской.

САЙТ: <https://yjconf.ru>

Нынешнее мероприятие эпохальное: «Йога Журнал» отмечает свое 20-летие. По этому случаю состоится большой праздник — два выходных дня для начинающих и продвинутых йогов: практики, лекции, медитации, праздничный концерт и большой розыгрыш призов, йога-базар и праздничный фудкорт. Тема 24-й Конференции — «Когда на душе светло».

24-я Международная конференция «Йога Журнала» — это по-настоящему весенний праздник радости и уникальная возможность прикоснуться к йоге через её истинных последователей.

Погрузиться в медитацию и обрести осознанность с Гьетрулом Джигме Ринпоче

ДАТЫ: 4–11 мая.

МЕСТО: Ретритный центр «Северный Кунсангар», ул. Маяковского, д. 2в, р.п. Большие Дворы, Павловский Посад, Московская область.

САЙТ: feelthesilence.ru/2025retreat
Семидневный ретрит по медитации (Шаматха, Випашьяна, Метта) с реализованным буддийским мастером мирового уровня Гьетрулом Джигме Ринпоче.

Найти свою внутреннюю тишину в День медитации

ДАТЫ: 25 мая.

АДРЕС: Москва, Дольская ул., д. 1, Музей-заповедник «Царицыно».

САЙТ: www.meditationdayrussia.com

25 мая в музее-заповеднике Царицыно пройдет второй Международный день медитации от компании Organic People.

Начать йога-лето с фестивалем ART PLANET

ДАТЫ: 30 мая — 1 июня.

АДРЕС: с. Вележево, Тульская область, Экопарк Ясно Поле.

САЙТ: <https://artplanetfest.ru>

30 мая — 1 июня состоится ART PLANET — ежегодный фестиваль самопознания, йоги и творчества в Экопарке Ясно Поле в 120 километрах от Москвы.

Зажечь на музыкальном Эко-Арт фестивале «Возрождение»

ДАТЫ: 30 мая — 1 июня.

АДРЕС: о месте проведения организаторы объявят дополнительно.

САЙТ: <https://pacha-ti.ru/>

Эко-Арт-музыкальный фестиваль «Возрождение», заботливо созданный командой Pacha-Ti.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ПРЕСС-СЛУЖБЫ ОРГАНИЗАТОРОВ



Вдохновиться практикой йоги на Yoga-fest

ДАТЫ: 11–14 июля.

АДРЕС: Ленинградская область, Лодейнопольский район Ленинградской области, д. Люговицы (недалеко от г. Лодейное Поле), ретритный центр «Золотая Горка».

САЙТ: yoga-fest.ru.

С 11 по 14 июля 2025 года в ретритном центре «Золотая Горка» пройдёт Большой летний фестиваль йоги и медитации. Это событие соберёт любителей и практиков йоги со всей России.

Услышать звучание Санкт-Петербурга на Фестивале Stereoleto 2025

ДАТЫ: 13–14 июня.

АДРЕС: Санкт-Петербург, Кожевенная линия, д. 40, Севкабель порт.

САЙТ: <https://bestfest.ru/about>

STEREOLETO — это лучшие летние выходные Петербурга, без которых самое тёплое время года в культурной столице уже невозможно себе представить.

Встать на SUP-борд на фестивале «Равновесие» в Абрау-Дюрсо

ДАТЫ: 20–22 июня.

АДРЕС: Краснодарский край, с. Абрау-Дюрсо.

САЙТ: <https://ravnovesie-fest.ru/>

С 20 по 22 июня на берегу живописного озера Абрау пройдёт традиционный фестиваль йоги, осознанного и экологичного образа жизни «Равновесие».

«Йога Журнал» и Центр туризма «Абрау-Дюрсо» ждут последователей здорового образа жизни на берегу живописного озера Абрау.



Выполнить 108 кругов Сурья намаскар на XI Международном дне йоги в Царицыно

ДАТА: 22 июня.

АДРЕС: Москва, Дольская ул., Музей-заповедник «Царицыно».

САЙТ: www.yogadayrussia.com

Этот день начнётся с массового выполнения одной из самых известных в мире последовательностей оздоровительных упражнений Сурья Намаскар (Приветствие солнцу) 108 раз.

Зарядиться энергией гор на курорте Красная Поляна на фестивале YOGACAMP 2025

ДАТЫ: 24–27 июля.

АДРЕС: Сочи, курорт Красная Поляна.

САЙТ: <https://yogacampfestival.com/#about>

YOGACAMP стал больше и сильнее. На этот раз тема фестиваля — BALANCE (баланс).



ВИПАССАНА НА ЙОГАДАЧЕ



Mind-detox.ru

YogaJournal
скидка по промокоду



Обняться с большой семьёй единомышленников на фестивале **Протока**

ДАТЫ: 8–10 августа.

АДРЕС: место проведения будет выбрано позже вместе с сообществом фестиваля Протока.

САЙТ: www.protokafest.ru



Продлить лето на море на фестивале **Asana Camp**

ДАТЫ: 10–16, 17–23 сентября.

АДРЕС: Турбаза «Тамыш», Республика Абхазия, Очамчирский район, с. Тамыш.

САЙТ: [https://asanafest.ru/](http://asanafest.ru/)

В Абхазии пройдет фестиваль Asana Camp. Программа подобрана так, чтобы вы могли получить наиболее глубокий опыт в общении с собой и другими.



Погрузиться в чарующую атмосферу полуострова Индостан на фестивале «День Индии»

ДАТЫ: 14–17 августа.

АДРЕС: Москва, пр-т Андропова, д. 1, ландшафтный парк «Остров Мечты».

САЙТ: [https://www.indiaday.ru/](http://www.indiaday.ru/)

С 14 по 17 августа в ландшафтном парке «Остров Мечты» пройдёт X ежегодный фестиваль «День Индии», организованный Индийским культурно-национальным центром «Сита».



Выйти на новый уровень своей практики на Ладоге во время фестиваля **YOGA VIBE FEST**

ДАТЫ: будут известны чуть позже.

АДРЕС: Ленинградская область, Приозерский район, Громовское сельское поселение, территория урочища Багратионовка, Русская ул., 229, ретритный центр «Ладожский Дом».

САЙТ: <https://yogavibe.pro/>

Фестиваль йоги на Ладоге Yoga Vibe Fest 2025 — синтез качественной глубокой практики йоги и творчества.

Погрузиться в летнюю магию Алтая на фестивале **Душа Фест**

ДАТЫ: станут известны совсем скоро.

АДРЕС: долина Сартакпая, Чемальский район, Республика Горный Алтай, берег Катуни. 1 час 30 минут езды от аэропорта Горно-Алтайска.

САЙТ: <https://dyshafest.ru/>

Душа Фест — это синергия великолепной природы, баланс духовного и материального.

Подружиться с веселой компанией йогов на фестивале **Yoga Yuga Fest в Ростове-на-Дону**

ДАТА: 1 июня.

АДРЕС: Ростовская область, Ростов-на-Дону, Левобережная ул., 72.

САЙТ: embargovilla.ru/yogayugafest

1 июня 2025 года в Embargo Villa в Ростове-на-Дону состоится традиционный фестиваль Yoga Yuga Fest — уникальное городское событие, объединяющее йогу, творчество и самопознание.

Концепция Yoga Yuga Fest 2025: «Поток воды — поток жизни».

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ПРЕСС-СЛУЖБЫ ОРГАНИЗАТОРОВ

ДОСТУПНАЯ ЙОГА

КАК ПРОЕКТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДЦП РАСШИРЯЕТ НАШИ ЗНАНИЯ О НЕЙРОЗДОРОВЬЕ

Сегодня все чаще находятся научные подтверждения того, что занятия йогой способствуют росту новых нейронных связей и развитию нейропластиности. Неслучайно большое внимание привлек к себе недавно запущенный образовательный продукт для людей с ДЦП — проект «Доступная йога». Это бесплатный онлайн-курс йоги, созданный специально для людей с диагнозом ДЦП (1-й и 2-й степени) по инициативе «Йога Журнала», компании «Буарон» и фонда развития инклюзии в спорте «Больше Чем Можешь».

Проект «Доступная йога» позволил поддержать людей, живущих с ДЦП, повысить уровень инклюзивности и осведомлённости о церебральном параличе и открыть для людей с диагнозом ДЦП новые возможности развития нейроздоровья. Это важно: ведь сегодня только в России таких людей — более 70 тысяч. И важность таких наблюдений для человечества в целом очевидна — последние годы отмечены чередой новых открытий в области нейроздоровья (совокупности факторов, которые влияют на здоровье мозга и нервной системы). Они подтверждают, что йога, в частности, способствует улучшению кровообращения в мозге и вызывает выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), который обеспечивает рост и выживание нейронов. Занятия йогой в целом благотворно влияют на мозг, усиливая его структуры, отвечающие за когнитивные на- выки и эмоциональную регуляцию.

Вдохновитель проекта — Майя Сажнева — единственный в России тренер по йоге с диагнозом ДЦП. Диагноз был поставлен ей в четырёхлетнем возрасте, однако Майя выбрала свой путь — полноценной жизни и отказа от физических ограничений.

«Йога нужна для того, чтобы научиться слышать свое тело и лучше управлять эмоциями. А при ДЦП эмоции и тело связаны напрямую: чем больше человек занимается телом, тем сильнее



и устойчивее становится его нервная система. Йога помогает людям с ДЦП справиться со спазмами мышц, расслабляет их и растягивает, одновременно улучшает и корректирует дыхание», — уверена Майя Сажнева.

Светлана Попова, к.м.н., нейропсихиатр, врач интегративной медицины, медицинский консультант курса, отметила: «Врачи заботятся в первую очередь о таких критичных для состояния пациента задачах, как состояние мышц и снятие спастичности, полноценное питание, мозговое кровообращение и др. Но наш лучший результат дает комплексный подход, позволяющий аккуратно, с минимальным лекарственным воздействием поддерживать и психоэмоциональное состояние, тонус мышц и сосудов. При таком подходе прекрасно уживаются и йога, и гомеопатия, и остеопатия, и динамотерапия».

Участникам проекта «Доступная йога», помимо комплекса нейрогимнастических упражнений, также будут доступны полезные рекомендации по питанию и формированию экологичной аптечки.

Видеокурс по доступной йоге смотрите на сайте dostupnayayoga.ru



Автор: ОЛЕСЯ ЗОЛОТОГЛАВАЯ

ЗОЛОТОЙ ВЕК

Стремление к счастью и гармонии всегда было и остаётся целью каждого человека. Но сегодня почти каждый вынужденно живёт в постоянной борьбе с потоком отрицательных эмоций и негативных событий. Наиболее любознательные из нас уже знают, что мы живем, по индуистскому летоисчислению, в век **Кали-юги** — самого жёсткого и бездушного периода развития цивилизации. Согласно древним текстам, периоды жизни человечества делятся на четыре главных этапа существования мира, четыре века, четыре юги: **Сатья, Трета, Двапара и Кали**. Каждый из них характеризуется своим качеством жизни и развитием. Для нашего общества более привычно деление на века: Золотой, Серебряный, Бронзовый и Железный.

Каждую Югу характеризуют разные уровни духовности и моральных ценностей. Считается, что уровень истинного интеллекта человека на Земле уменьшается на четверть в каждую мировую эпоху. В пик **Сатья-юги** он составляет 100%, в низшую точку **Кали-юги** — 25%. В **Двапара-юге** он составляет 50%, а в **Трета-юге** — 75%. Бык дхармы, теряющий одну ногу в каждой из убывающих юг, символизирует это.

Кали-юга — четвёртый период развития цивилизации, который, согласно Ведам, знаменуется упадком моральных устоев и обесцениванием общечеловеческих принципов. «Век раздоров, невежества, безбожия и порока, в котором почти не осталось истинной добродетели». В трактате «Шримад Бхагаватам» мы можем найти вполне конкретные описания каждого признака — это поразительно. Только представьте себе, как чётко описано многие века назад то, что происходит прямо сейчас. Дальневидности мудрецов тех времён можно позавидовать — если, конечно, мы не склоняемся к тому, что данные труды были написаны самим Творцом.

Вот несколько цитат.

Под могущественным влиянием Кали-юги постепенно, день за днём, станут исчезать с лица Земли религия, правдивость, чистота, терпимость и милосердие. Продолжительность жизни и физическая сила людей начнут уменьшаться, а память — ослабевать.

В Кали-югу критерием высокого происхождения, правильного поведения и благочестия человека будет только его богатство, а закон и правосудие встанут на сторону сильных.

Мужчины и женщины будут сходиться друг с другом лишь на основании физического влечения, а преуспеть в делах можно будет только с помощью обмана.

Люди станут воспринимать святое место как обычный водоём или источник, расположенный далеко, а о красоте человека будут судить по причёске. Цель жизни сведётся к тому, чтобы набить желудок, а наглость будет считаться правдивостью.

Таким образом, Кали-юга, в которую мы вступили около пяти тысячелетий назад и которая только набирает обороты, представляет собой самый мрачный и жестокий период в истории человечества. Тем не менее многие мудрецы единодушны в том, что человечество способно оказать влияние на ход времени и значительно сократить его продолжительность или, как минимум, существенно смягчить негативные проявления глубокой аморальности и упадка этических норм, которыми нам угрожает эта эпоха.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, НЕЙРОИЛЛЮСТРАЦИЯ АНАСТАСИИ ГРИГОРЬЕВОЙ / MID-JOURNEY

НАСТУПАЕТ НОВАЯ ЭПОХА

Наука подтверждает, что «в настоящее время мир переходит к шестому технологическому укладу». Это ведёт к переменам всей системы человека в целом: сознание, развитие, восприятие. Уже сейчас мы достигли той «фазы развития, когда можем создавать сверхмощные информационные системы, способные мыслить». Эволюция ИИ, идущая семимильными шагами, ежедневно подтверждает это.

В 2013 году учёные начали замечать, что происходят необратимые изменения не только на Земле, но и в Галактике. Меняется частота вибраций, активность Солнца, космические частоты.

- Уже в 2012 году частота магнитных вибраций достигла 12,4 Гц, хотя ранее она была постоянной 7,8 Гц.
- Обыкновенная электромагнитная шкала увеличилась на три октавы в инфракрасном диапазоне и на три октавы в ультрафиолете.
- Было сделано открытие, что частица протона уменьшилась на 4%.
- Энергетический спектр нового водорода совершенно отличен от спектра старого.

По всем параметрам следует высшая стадия эволюции — космическая раса. Наступает новая эпоха глобализации.

Ставим цель сохранить жизнь на планете Земля. Лучше видеть и понимать, что человечество способно пересмотреть ценность творчества и созидающего труда, познать причины и следствия. Таким образом, мы подтверждим сделанные задолго до квантового скачка выводы Циолковского и Вернадского, которые считали, что человек в мироздании не может быть созерцательным, он является источником перемен.

Такую возможность предоставляет нам другой астрологический период, названный **Эрай Водолея**. Согласно астрологическому трактованию этого периода, **Эра Водолея** — это глоток свежего воздуха в пучине бесконечных раздоров и конфликтов. **Водолей** — воздушный знак, который характеризуется совокупностью стремлений к новаторству, повышению духовности и росту самопознания. Если мы посмотрим на современный мир, то обнаружим, что описание Эры Водолея, которое давали астрологи еще до её наступления, согласуется с тем, что происходит в наши дни.

Число людей, заинтересованных в собственном развитии, самосовершенствовании и самопознании, растёт в геометрической прогрессии. Сегодня почти не осталось тех, кто не знаком с практикой йоги или медитации, восточными учениями, духовными или энергопрактиками. Ежедневно появляются новые инструменты для тех, кто стремится к осознанности и познанию мира, ищет ответ на вопросы: «Зачем я здесь?» и «В чём мое предназначение?». Наконец-то мы можем наблюдать, как материальные ценности становятся осознанными приобретениями, наполняются смыслом и теряют самоцель, которая заключалась в «приобретении ради приобретения». Это способствует формированию подлинных духовных ценностей, которые вдохновляют людей на личностный рост, сотрудничество и создание более гармоничного общества.

По данным журнала Time Magazine, только в США в 2011 году медитировали более 17 миллионов человек. Сегодня это количество выросло в разы не только в США, но и по всему миру: **от 275 до 500 миллионов человек на планете занимаются медитацией**. Сознание человечества постепенно расширяется, помогая познавать тайны Вселенной и самого себя.

Согласно данным экспериментов по изучению влияния медитации, известных как эффект Махариши, достаточно всего 1% осознанных людей, сфокусированных на положительных аспектах жизни, чтобы повлиять на оставшиеся 99%. Эффект Махариши демонстрирует принцип воздействия индивидуального сознания на коллективное сознание. Примерно 50 научных исследований, проведённых на протяжении последних 25 лет, подтвердили уникальный эффект и широкий диапазон его благотворного влияния. А это всего лишь один из инструментов, доступный для изменения нашего мышления.

Эра Водолея дарит нам возможность отдохнуть от конфликтов и увлечься поистине уникальными знаниями, которые мы получаем как из древних трактатов, так и от людей, которых принимаем как своих учителей.

КАК ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ ПОМОГАЮТ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ?

АЛЕКСАНДР СКАЛОЗУБ
{ гранд-мастер Школы илиоань, главный инструктор в России и русскоговорящих странах, заслуженный тренер РФ по боевым искусствам }



В китайской традиции, которую я изучаю, считается, что души бессмертны, но при этом они безличностны.

Есть души высшего порядка, которые питают нервную систему, мыслительную деятельность, чувственное и эмоциональное состояние человека, — так называемые души Хунь. И есть души, которые отвечают за физиологию человека, — это души По. Когда этих душ десять, три души Хунь и семь душ По, и они собрались вместе, то они становятся конкретно Васей или Машей.

У китайцев большое количество внутренних практик, которые направлены именно на то, чтобы эти души сплавить таким образом, чтобы и после ухода они остались вместе. И это то, чем занимается искусство илиоань, в котором я совершенствуюсь уже 26 лет.

Илиоань — это путь боевого ушу, который даже называли даосской йогой, поскольку в этой практике очень важно находиться в максимальном присутствии, здесь и сейчас, — это своего рода динамическая контактная медитация. Вместе с тем это древняя китайская практика нэйдань, или практика внутренней алхимии, основной целью которой становится идея бессмертия.

Цигун, Нэйгун и Яншэньун — это взращивание жизненности при помощи дыхания, внимания, движения.

Цигун — это «работа с жизненной энергией», Нэйгун дословно переводится как «внутренняя работа», а Яншэнгун — «взращивание жизненности». Все эти практики помогают долго оставаться энергичными и здоровыми, достичь долголетия, сохраняя много жизненности.

Китайцы рассматривают человека как односоставное существо, состоящее из энергии Ци, которая, сгущаясь, образует плотные формы, а рассеиваясь, становится духом, энергией. Уровень энергии Ци (энергии «прежнего Неба») достаётся нам от родителей. В даосских практиках мы в основном работаем не через напряжение, а через расслабление. Мы не проявляем агрессию, не создаём эмоциональных усилий, а успокаиваем ум.

Поэтому главная цель внутренних практик нэйдань заключается в том, чтобы научиться, взращивая Ци внешнюю, структурировать тело, энергетическую и ментальную системы таким образом, чтобы у тебя не шёл расход Ци внутренней.

Подробнее о даосских практиках читайте на yogajournal.ru



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ИЗ ЛИЧНЫХ АРХИВОВ

ЧЕМ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАУКА СЮЦАЙ?

НИНА ШИРИНКИНА
{ преподаватель йоги, эксперт в области цифровой психологии и ароматерапии }

Цифровая психология, она же наука Сюцай, основывается на ведической нумерологии и психологии, временных циклах и стихиях.

Её создатель Жанат Кожамжаров говорит, что эту систему можно считать ответвлением раджа-йоги — тысячелетней практики, которая действует на сознание, изменяет дисциплину ума и реализацию души. С помощью этой науки можно гармонизировать все жизненные сферы, достичь равновесия и выполнить свою миссию на Земле. По Сюцай дата рождения человека является кодом, который помогает понять, кто мы есть. В цифрах от 1 до 9 кроется определённая энергия, каждой соответствует своя планета от Солнца (это 1) и до Марса (это 9). Они-то и влияют на жизнь человека. Наука Сюцай изучает законы мироздания, философию и внутреннюю природу человека. С её помощью мы можем влиять на наше сознание и подсознание, распознавать причину наших страданий и секрет природы наслаждений.

С практической точки зрения Сюцай помогает нам коммуницировать. Ведь здесь у каждого своя миссия, своё представление о мире, свои триггеры. Общаясь, мы невольно можем задевать другого человека за живое и попадать в нежелательные и даже конфликтные ситуации. Если мы хотим избежать этого, то, зная триггер собеседника, просто стараемся скорректировать своё поведение. Например, перестаём опаздывать к пунктуальным

Больше о цифровой психологии читайте на yogajournal.ru



четвёркам, больше и усерднее благодарим любителей наслаждений семёрок, ухаживаем за «королями» единицами и не скучимся на подробные объяснения двойкам.

Люди проводят жизнь в погоне за счастьем и ищут его во внешнем мире — в событиях, в партнёрах, в вещах. Но наша дорожная карта счастья зашита внутри нас самих и закодирована в дате нашего рождения. Зная её, мы сможем понять, какими пришли в этот мир, на чём основывается наш выбор, что может улучшить нашу жизнь, чего лучше избегать и как планировать свою жизнь исходя из личного календаря. А главное — закончить бесконечные поиски того, кто нас осчастливит, и стать счастливыми прямо сейчас.



КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМ СТРЕССОМ?

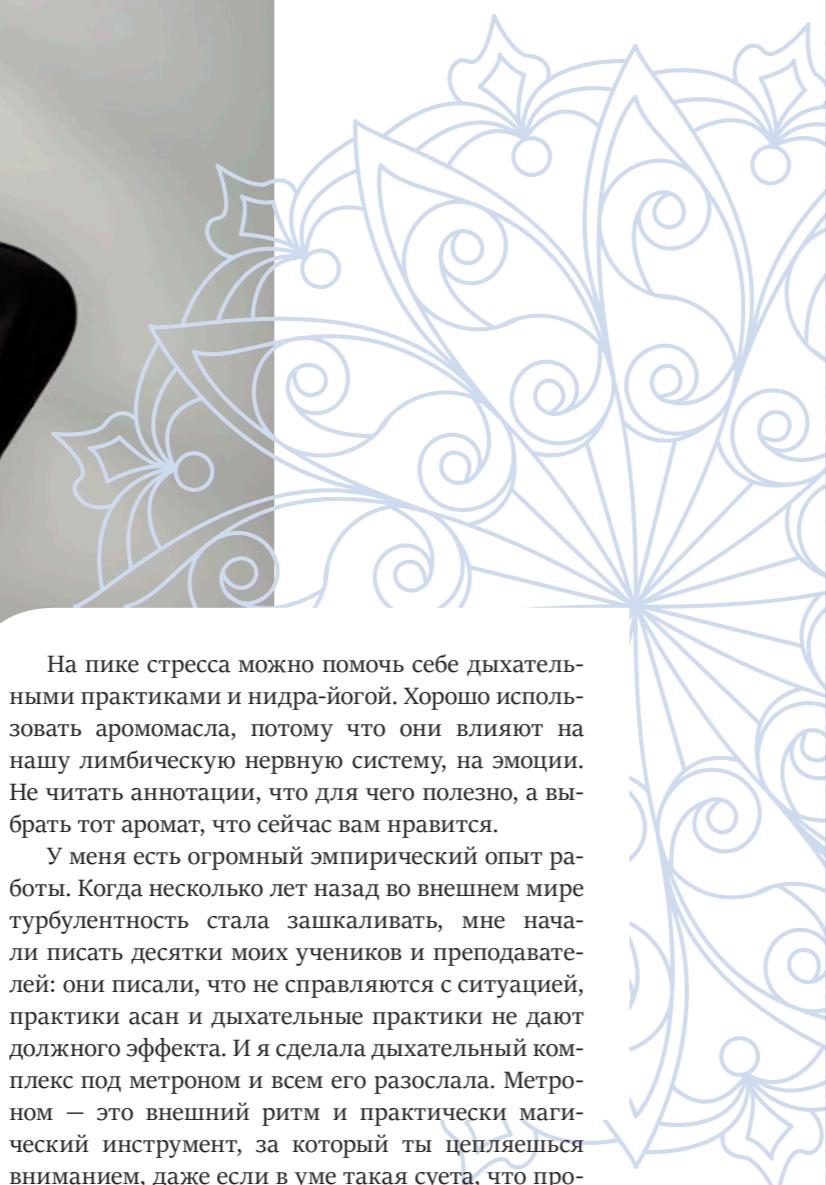
ТАТЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА
{ведущий преподаватель йоги Москвы, йогатерапевт, методист обучающего курса YTTC}

Стресс – это совершенно нормальная реакция организма на изменяющуюся среду. Вопрос лишь в том, насколько длительно мы находимся в этом состоянии. И проблемы возникают, когда стресс становится затяжным. Первое, что нужно сделать, – это определить его источник, понять, куда уходит ресурс, закрыты ли базовые потребности, например, хватает ли сна. Если нет, то хорошо выпасть.

Следующее – хватает ли еды. Часто завтрак пропускают, остаётся лишь условная чашка чая, кофе или какой-нибудь смородина, а это очень неправильно. Важно в целом понять, достаточно ли минералов в организме. Если нет, то витамин D и прочие – это то, что нужно восполнить.

Видеокурсы от Татьяны Илларионовой вы найдёте на yogajournal.ru

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ИЗ ЛИЧНЫХ АРХИВОВ



На пике стресса можно помочь себе дыхательными практиками и нидра-йогой. Хорошо использовать аромомасла, потому что они влияют на нашу лимбическую нервную систему, на эмоции. Не читать аннотации, что для чего полезно, а выбрать тот аромат, что сейчас вам нравится.

У меня есть огромный эмпирический опыт работы. Когда несколько лет назад во внешнем мире турбулентность стала зашкаливать, мне начали писать десятки моих учеников и преподавателей: они писали, что не справляются с ситуацией, практики асан и дыхательные практики не дают должного эффекта. И я сделала дыхательный комплекс под метроном и всем его разослала. Метроном – это внешний ритм и практически магический инструмент, за который ты цепляешься вниманием, даже если в уме такая суэта, что просто медленное дыхание не увлекает ум и не успокаивает. Удивительно, но факт: если суэта ума такая, что внимание не цепляется дыханием полностью за процесс, то включаем метроном – и он будто «якорит» в настоящем моменте и полностью увлекает внимание. И здесь подходят все техники, удлиняющие дыхание.

Если уровень стресса не очень высок, то можно сделать любую несложную практику (доказано, что любая несложная практика снижает уровень стресса). Ну, а если её сделать под метроном, то получим двойной эффект.

А помимо тренировок важны общение с близкими, прогулки на природе, хорошая музыка, красивые виды и добрые фильмы.



СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ

НИНА МИРОНОВА

{ мастер йоги, специализируется на йогатерапии, йоге долголетия }

1. НАЧАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО. Например, физическим аспектом йоги, то есть хатха-йогой, я начала заниматься в 60 лет. Сейчас мне 76, я в отличной физической форме и преподаю йогу. К счастью, несколько ранее я обучилась технике медитации Випассана. С помощью этой техники практикующие как бы открывают в себе новый орган чувств, позволяющий наблюдать ощущения в теле и уме. Именно подобный процесс наблюдения делает любую физическую активность йогой.

2. СЕЙЧАС В КАЖДОМ ЙОГА-ЦЕНТРЕ есть пропсы – кирпичи, ремни, подушки и т.п. – для начинающих. Они очень облегчают вхождение в мир йоги и уже с первых шагов делают занятия полноценными.

3. НАЧИНАТЬ ЛУЧШЕ ВЖИВУЮ с инструктором, а не по книгам или онлайн. В профессиональных йога-центрах есть йогатерапевты, которые обратят внимание на противопоказания лично для вас. К тому же в йоге очень много нюансов, которые трудно уловить новичкам.

4. РЕГУЛЯРНОСТЬ ПРАКТИКИ – ключ к прогрессу. Хорошо ходить на практику даже один раз в неделю, но регулярно. Если при этом вы будете посвящать йоге 15–20 минут дома каждый день, вы скоро заметите изменения на уровне тела и сознания.

5. НЕ ЖДАТЬ БЫСТРЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ и «не привязываться к плодам своей практики» – так учат нас древние тексты. Гораздо важнее получать кайф от процесса.



УТРЕННИЙ КОМПЛЕКС ОТ НИНЫ МИРОНОВОЙ

Уже 10 лет я делаю этот комплекс каждое утро, лёжа в постели: сначала с закрытыми глазами, потом – с открытыми. Суть – в воздействии на гормональную и центральную нервную систему.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ состоит из мягких надавливаний на глаза, уши, лоб, макушку, горло и живот. Важно наблюдать ощущения в этих частях тела и, таким образом, превращать простые действия в йогу.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ выполняется с открытыми глазами и представляет собой суставную гимнастику лёжа, что впускает жизнь в каждый суставчик – начиная с пальцев рук и ног и заканчивая тазобедренными суставами. Это профилактика остеопороза. Обе части наполняют энергией наш организм и готовят нас встретить день с открытым умом и сердцем.

Материалы Нины Мироновой читайте на yogajournal.ru



ИМПРЕССИОНИСТЫ: ОТКРЫТИЕ МИРА

МИХАИЛ
ГАЛАЕВ

{ основатель и руководитель
Центра йоги «Прана» }

Любовь к живописи созревала во мне постепенно и органично. Пушкинский музей, Третьяковка, Русский музей и Эрмитаж начали формировать мои увлечения.

Сначала смотрел на импрессионистов с любопытством, но без пietета. Какие-то нелепые картины, грубые мазки, неправдоподобные цвета... То ли дело шедевры эпохи Возрождения — точные, гармоничные, почти как фотографии.

Позже я стал приглядываться, вдумываться и начал замечать совершенно неожиданные, необычные приёмы. Понял, что и как они выражали. Почему именно такие краски и такие мазки были наиболее уместны. Под каким углом и с какой дистанции нужно на них смотреть. Это было открытие большого, глубокого мира.

С тех пор ищу и нахожу музеи с импрессионистами во всех городах и странах.

Параллельно с походами приобретаю альбомы и книги, смотрю фильмы, изучаю судьбы авторов и всё больше проникаюсь их творчеством. Знаю истории создания многих картин.

Особенный город — Париж. Там как минимум пять мест, которые я стараюсь посетить каждый раз, когда приезжаю во Францию.

Лучший музей для меня — Орсе в Париже, Мекка для любителей импрессионизма. И очень люблю музей Ван Гога в Амстердаме.

Любимые художники — Клод Моне и Винсент Ван Гог. И никак не могу решить, кто из них мой главный фаворит. Могу часами наслаждаться их картинами.

В музее Оранжери — два овальных зала, где висящие по всему периметру огромные холсты Моне создают ощущение полного погружения внутрь картин. Это невероятно! В саду Живерни под Парижем, где жил и творил Клод Моне, повсюду места, которые он изображал на своих полотнах, — мостики, камьши, пруды, кувшинки, ивы.

Стиль великого Ван Гога нельзя спутать ни с чем; в каждой картине — целая история восторга или боли, надежды или тревоги.

Погружение в картины проходит для меня как медитация. Уходят суета, тревожность и любой негатив. На душе становится легко и спокойно. После посещения хорошего музея я наполнен и хочу созидать.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM. &&&&&&



Автор: ИРИНА МИТЬКОВЕЦ
{доктор натуropати, нутрициолог}

История вегетарианства затрагивает все культуры мира. Оно зародилось в древние времена, и в его основе — традиции буддизма, индуизма, брахманизма и джайнизма. В Европе первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году, и сейчас почти 6 % населения этой страны (три миллиона человек) являются сторонниками отказа от пищи животного происхождения.

ДОБРОДЕТЕЛЬ НЕСОВМЕСТИМА С БИФШТЕКОМ



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, НЕЙРОИЛЛЮСТРАЦИЯ АНАСТАСИИ ГРИГОРЬЕВОЙ / MIDJOURNEY

В современной России вегетарианство зародилось в 1901 году благодаря Льву Николаевичу Толстому и его философии ненасилия. Писатель был глубоко убеждён, что «убойное питание» делает человека причастным к жестокости. Его знаменитое изречение «Добродетель несовместима с бифштексом» можно назвать заповедью вегетарианцев.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДЕФИЦИТЫ В ОРГАНИЗМЕ?

Иногда ощущение слабости, сонливости и разбалансированности может указывать на недостаток витаминов и микроэлементов. Понять, каких именно минералов в организме недостаточно, можно по сигналам нашего тела. Частые простуды и слабый иммунитет могут быть связаны с недостатком витамина С. Отсутствие энергии и сонливость могут быть вызваны недостаточным поступлением витаминов группы В. Причина тусклой и сухой кожи может объясняться дефицитом витамина Е.

Но если вдруг ваш недостаток каких-либо витаминов будет подтверждён, не надо нервничать. В большинстве случаев сниженный уровень микроэлементов можно компенсировать с помощью сбалансированного питания и витаминных комплексов.

Какие симптомы указывают на недостаток витаминов? Это частые простудные заболевания, ломкие ногти и волосы, сухая кожа, снижение зрения, частые запоры и проблемы с пищеварением, аллергии, нервозность, заболевания щитовидной железы.

Существуют специальные исследования по крови, анализ на микроэлементы или спектральный анализ волос для определения авитаминозов.

Вот несколько примеров дефицита наиболее распространенных веществ.

- Мышечные судороги и сбои в ритме сердца — признаки низкого уровня **кальция**.
- Мышечная слабость, усталость, размягчение костей — признаки дефицита **витамина D**.
- Бледность кожи, постоянная усталость — признаки снижения уровня **железа**.
- Онемение конечностей, проблемы с балансом, ухудшение памяти, галлюцинации, анемия — серёзный дефицит **витамина B12**.
- Язвы полости рта, замедленный рост, бледность кожи, потеря аппетита, быстрая усталость — недостаток **фолиевой кислоты**.
- Мышечные подёргивания, трепет, нарушение чувствительности кожи, головная боль — признаки дефицита **магния**.

ВИДЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

Вегетарианство условно можно разделить на истинное и псевдовегетарианство.

РАЗНОВИДНОСТИ ИСТИННОГО ВЕГЕТАРИАНСТВА

Веганство — это самый строгий подход к питанию, так как исключает употребление любых продуктов животного происхождения.

Лакто-вегетарианство — исключение живой пищи из рациона с сохранением молочных продуктов питания, которые являются основным источником белка.

Ово-вегетарианство — употребление растительной пищи и яиц.

Лакто-ово-вегетарианство — одна из популярных форм вегетарианства, позволяющая употребление яиц, молока и мёда.

Фрукториантство — это вариант сыроедения с употреблением плодов растений, фруктов, орехов или только фруктов.

Сыроедение — система питания, основанная на потреблении только термически не обработанных продуктов: овощей и фруктов.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПСЕВДОВЕГЕТАРИАНСТВА

Флекситарианство — употребление сырых плодов в виде фруктов, овощей, ягод, орехов, бобовых, семян и зерновых. Главный принцип — не уничтожать растения при получении их плодов.

Поллотарианство — тип питания, запрещающий употребление молока, яиц и всех мясных продуктов, кроме мяса курицы.

Пескетарианство представляет собой питание с исключением из рациона мяса животных, но с употреблением рыбы и морепродуктов.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦА

- Вы хотите стать веганом или вегетарианцем?
- Продумайте новый бюджет, так как новый вид питания может оказаться недешёвым.
- Продумайте эмоциональные риски, так как новый пищевой режим является стрессом.
- Окружите себя единомышленниками.
- Определите для себя причины отказа от прежних пищевых привычек. Этические соображения? Эксперимент? Состояние здоровья? Оптимизация бюджета?
- Обсудите ваше решение с близким кругом общения для укрепления духа и изменения схемы питания дома.
- Не вступайте в эмоциональные споры с окружающими вас людьми.
- Начните изучать новые кулинарные комбинации.
- Готовьтесь к тому, что покупка продуктов будет занимать больше времени. Вам надо научиться подробно изучать этикетки.
- Посетите специалиста. Предварительно сдайте анализы и пройдите обследование.
- Изучите полезные свойства и энергетическую ценность основных продуктов.
- Начните переходить на новый режим питания постепенно (например, в течение двух месяцев).
- Продумайте все замещённые продукты заранее и вводите их в рацион медленно.
- Ведите дневник в течение 1–2 месяцев, чтобы отследить все плюсы и минусы вашего нового состояния.

ПИТАНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Что можно сделать, когда вы поняли, что готовы стать вегетарианцем.

- Включение цельнозерновых продуктов в ежедневный рацион. Зёрна содержат основные витамины группы В, клетчатку, магний, фосфор, марганец, селен.
- Потребность в цельнозерновых крупах составляет 150–400 граммов в день.
- Включение в ежедневный рацион 200–300 граммов овощей и фруктов.
- Включение в рацион водорослей и морской капусты (источники йода).
- Отказ от рафинированного сахара!
- Добавление в рацион качественных нерафинированных растительных масел для поддержания гормонального баланса.
- Ранний отход ко сну для увеличения продуктивности и бодрости в течение дня.
- Объём выпитой жидкости должен составлять 30–40 миллилитров на каждый килограмм массы тела.
- Физическая активность минимум от 150 до 300 минут в неделю для всех взрослых.
- Ежегодная проверка здоровья (диспансеризация или чекап).

ВАШЕ ОСОЗНАННОЕ РЕШЕНИЕ

Принимая решение перейти на растительный рацион, нужно помнить, что строгое веганство показано взрослым людям.

Для многих людей переход к вегетарианской системе питания означает выбор новой жизненной философии, приводящей на путь безмятежных взаимоотношений с окружающим миром.

ДИАГНОСТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПО ЯЗЫКУ

Иногда изменения языка появляются раньше других признаков заболевания. Язык у здорового человека имеет гладкую бледно-розовую поверхность. При осмотре языка следует обратить внимание на цвет, форму, поверхность, налёт, подвижность.

Белый цвет — признак грибковой инфекции, обезвоживания и простуды.

Серый цвет — признак хронического расстройства желудочно-кишечного тракта.

Красный оттенок — воспалительные или инфекционные заболевания.

Ярко-красный цвет — болезни крови и нарушения работы сердца.

Синий цвет проявляется при серьёзных поражениях почек.

Желтый цвет — при заболеваниях печени и часто заметен у курильщиков.

Бледный бескровный язык бывает при авитаминозе, анемии и истощении организма.

Чёрный налёт на языке может быть предвестником вирусных инфекций.

Тонкий язык — проблемы с обменом веществ и кроветворением.

Длинный язык с увеличенным кончиком бывает при расстройствах сердечной деятельности.

Изменение рельефа языка появляется при нехватке витаминов группы В.

Неровная полоска как трещина посередине языка — проблемы с позвоночником.

Диагностика по языку дает много информации в случае хронических заболеваний и является только предварительным предположением и лишь одним из элементов комплексной диагностики. Требуются дополнительные лабораторные и другие исследования.

ДИАГНОСТИКА ПО НОГТАМ

О чём могут рассказать ногти? Здоровый ноготь имеет длину 12 миллиметров, с глянцевой розовой поверхностью без точек, углублений и неровностей. Ноготь растет девять месяцев, и если ногтевую пластину разделить на девять поперечных частей, то по месту нахождения проблемного участка видно, в каком месте произошли изменения.

• **Продольные желобки** появляются при хронических инфекциях.

• **Расщепляющиеся продольные линии** — признак ревматизма.

• **Поперечные желобки** указывают на болезни кишечного тракта, почек.

• **Маленькие углубления в виде точек** можно заметить при псориазе.

• **Красноватые лунки** — при ослаблении сердечной деятельности.

• **Синеватый цвет** — при плохом кровообращении.

• **Желтоватый оттенок** — при заболеваниях печени.

• **Белые пятна** и медленный рост указывают на нехватку кальция и цинка.

• **Трещины, хрупкость** — дефицит магния и витамина С.

• **Заусенцы** — недостаток витаминов А и Е.

Ещё больше материалов Ирины Митьковец читайте на нашем сайте yogajournal.ru



SNACKSY

SNACKSY создает полезные сладости из натуральных ингредиентов для тех, кто выбирает осознанное питание. В ассортименте батончики и другие десерты без сахара, глютена и лактозы

РЕКЛАМА ООО "СНЭКСИ"
ИНН 9703033006 ОГРН
1217700191796 123001, г. Москва,
ул. Малая Бронная, д. 36,
этаж 1, пом II комн 1



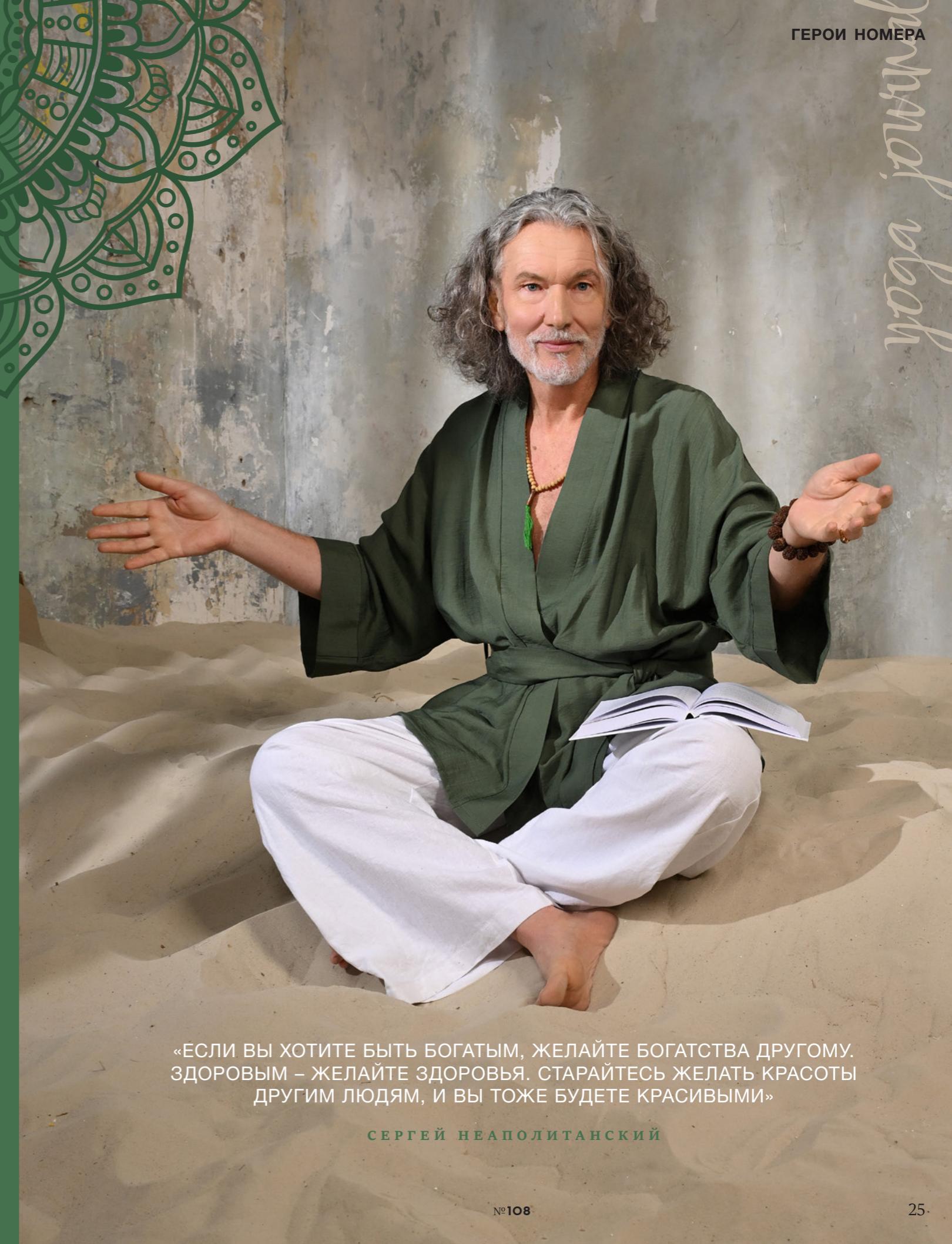
Авторы: ТАТЬЯНА МАРЧЕНКО, АЛЁНА АНТОНОВА
Фото: ОЛЕГ ЗОТОВ

магия йоги

Более 40 лет семья
Неаполитанских занимается
популяризацией ведической
культуры, йоги, медитации,
осознанности и экологии
сознания в нашей стране

«ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ БОГАТЫМ, ЖЕЛАЙТЕ БОГАТСТВА ДРУГОМУ.
ЗДОРОВЫМ – ЖЕЛАЙТЕ ЗДОРОВЬЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЖЕЛАТЬ КРАСОТЫ
ДРУГИМ ЛЮДЯМ, И ВЫ ТОЖЕ БУДЕТЕ КРАСИВЫМИ»

СЕРГЕЙ НЕАПОЛИТАНСКИЙ



Практикуя йогу, переводя тексты с санскрита, интегрируя знания в обычную жизнь, Неаполитанские внесли огромный вклад в распространение сакральных знаний в СССР, а потом и в России. Дети, вегетарианцы с рождения, с именами на санскрите, своим примером показывают, как можно совмещать мирское и духовное в отдельно взятой семье.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И СКАЗКОТЕРАПИЯ

Йож: Что вам ярко запомнилось из детства?

Раса: Насыщенная, яркая и активная жизнь. С ранних лет мы получали духовное образование, ходили в воскресную школу, изучали санскрит, медитацию и йогу, посещали фестивали и праздники. Думаю, это очень благоприятно повлияло на меня и сформировало мою деятельность. (Раса – организатор больших эко- и этнофестивалей в России.)

Амрита: Я всегда много читала. Книги – великая сила. В нашем доме они были буквально повсюду. Кроме того, наш дом посещали интересные люди из разных стран, Индии, Европы, Америки. В то время такие знакомства были настоящей редкостью, и общение с ними формировало мой кругозор.

Особо вспоминаются медитации, которые проводили наши родители – мама или папа. Мы засыпали под их «сказки с погружением». Это были не просто истории, а настоящие медитации в форме сказок. Например, они могли сказать: «Представь, как ты садишься на мягкое розовое облачко, чувствуешь его тепло и лёгкость...» Такие образы помогали расслабиться и погрузиться в состояние покоя.

Сейчас подобные практики называют сказкотерапией. Но для нас это было чем-то естественным с самого раннего возраста. И теперь мы передаём этот опыт своим детям, чтобы сохранить нить традиции.

Но, конечно, наступил подростковый период – время сомнений и экспериментов. Это возраст, когда хочется всё опробовать самому, даже если это идёт вразрез с семейными ценностями. Мы тоже пробовали. Такой опыт тоже стал частью нашего пути.

Раса: Разные периоды в жизни были. У меня ощущение, что меня Господь и родители уберегли от многого.

Йож: Вопрос к отцу. Вы пытались предпринять что-то воспитательное во время их подростковых штормов?

Сергей Неаполитанский: Я не замечал, так как они искусно скрывали. Все дети скрывают. Когда узнал, был в шоке, конечно. И я в своей молитвенной практике старался как можно больше внимания посвящать детям. И знал, что они из этого выйдут.

Йож: Почему вы это знали? Откуда такая уверенность?

Сергей Неаполитанский: Вера. Вера и любовь родителей – самая сильная защита, оберегающая детей.

Йож: Амрита, ты чувствовала, что где-то за тобой есть мощная родительская сила, что родители тебя оберегают?

Амрита: Родители – они как два крыла у тебя на спине. Это чувствуется всё время. Ты можешь даже физически почувствовать опору, силу родителей и своего рода. В каждом из нас живут таланты и навыки наших предков. Есть классная практика – изучение профессий и увлечений бабушек, дедушек, родителей. Это не только интересно, это также является ключом к пониманию самого себя. Выявить их таланты и сделать их частью своей жизни и уникальности. Мы продолжение своей семейной истории, хочется это замечать и ценить. Я долго

СПРАВКА

Сергей Неаполитанский – писатель, переводчик и учитель медитации. Автор более 150 книг, посвящённых веданте, созерцательным практикам, буддизму, индуизму и позитивной психологии. На протяжении 45 лет занимается практикой и обучением медитации и йоге. Его семинары, книги и выступления, интегрирующие восточные и западные подходы, древние традиции и достижения современной науки, вдохновили к самореализации сотни тысяч людей.

Раса Неаполитанская – ресторатор, автор книг, преподаватель йоги и медитации, продюсер, спикер, организатор, наставник и визионер. Управляющий медиа-холдинга Vegetarian.

Амрита Неаполитанская – эксперт по эволюционному коучингу, психосоматике и психологии питания, ресторатор, учитель медитации, автор книг.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Ирина Неаполитанская, в корзине за спиной Амрита. Радда, Сергей Неаполитанский и Раса

Раса, Сергей Неаполитанский, Радда и посередине ниже Амрита

Амрита: Мне было непросто, я не выговаривала букву «Р» в детстве. Люди вообще не понимали, как меня зовут, и называли разными именами. А потом я так полюбила свои имя и фамилию! «Амрита» переводится с санскрита как «божественный нектар (нектар бессмертия)». Вообще, считается, что если ты не любишь свое имя – у тебя конфликт с родом и родителями. А это может очень негативно сказаться на жизни.

Раса: Мне было просто, я вообще чувствую себя уверенной и особенной. Единственное, в первом классе я стеснялась. И я называла себя Соней. Я сейчас очень люблю и ценю мои имя и фамилию. Мне всегда интересно рассказывать, что «Раса» переводится как «отношения с Богом».

Амрита: Мы – какие-то очень классные духовные проекты наших родителей.

ЙОГА ПИТАНИЯ

Йож: Как вы попали в «Джаганнат» и занлись темой осознанного питания?

Раса: Георгий Аистов – один из основателей сети «Джаганнат» – обратился к нашему отцу за помощью в издании книг. Георгий – очень активная и харизматичная личность, и это привлекает, хотелось участвовать в его деятельности. Мы делали невероятные многотысячные мероприятия: Ethnolife, Vedalife, «Мистическая Индия», «Загадочная Индия» и многие другие выставки и фестивали. Потом появился проект Fulldome – это сферические кинотеатры. И, конечно, «Джаганнат».

Первый ресторан «Джаганнат» открылся в 2000 году в Московском Доме Художника на Кузнецком мосту. Мне было 15 лет. На открытии мы были официантами. Туда пришла вся элита. Было историческое мероприятие – открылось первое вегетарианское заведение.

Георгий всегда хотел, чтобы я участвовала в «Джаганнате». И только после десяти лет активных мероприятий я пошла в ресторенную сферу. Пришла к Ярославу Смирнову (это один из основателей «Джаганната») и начала усердно помогать во всём, особенно в том, что связано с внешней частью, – дизайн, позиционирование, пиар, маркетинг, мероприятия и продвижение. В какой-то момент к нам присоединилась и Амрита. Её позвали бренд-шефом. Примерно тогда же я стала помогать в развитии проектов Vegetarian.

сопротивлялась писательской деятельности, хотя писала с самого детства. Сопротивление рождало напряжение. Лишь когда я согласилась внутренне и увидела, как схожа наша деятельность, то ощутила невероятную поддержку и кратный рост в профессиональной сфере.

Сергей Неаполитанский: Однажды на Кавказе дети вдруг заболели каким-то ротавирусом. На моих руках трое детей. Одна повзрослев, а двое совсем маленьких. Мама уехала рожать Амриту в город.

Телефонов тогда не было. А в той местности не было и никаких дорог. До ближайшей станции надо было идти километра три-четыре. Дети превратились в тряпочки, температура 42 градуса. Помню, я их нёс, эти три-четыре километра, и не знал, что делать. У меня отнимались руки, я молился. Принёс их на станцию, и мы поехали в больницу.

Дети на моих глазах просто умирали, а я был абсолютно бессилен, один в горах. Всё, слава Богу, обошлось, мы вовремя добрались до больницы, их быстренько восстановили, сделали пару уколов. Пролежали два или три дня и всё.

Йож: Каково жить с такими необычными именами?

Сергей
Михайлович

Амрита

Раса

Амрита: Любовь к кулинарии у меня с детства. Это от родителей, они прекрасно готовят. Еда – это тоже медитация. Когда ты готовишь, то находишься в определённом состоянии. Особенно когда готовишь не для себя. Я готовлю только вегетарианскую, веганскую, сыроедческую пищу. Многие сейчас начинают понимать, что это питание полноценное, разнообразное и вкусное. С темой осознанного питания, саморазвития выступают на телевидении, радио. Пишу популярные книги. (См. на страницах 104–105 рецепты от Амриты.)

Раса: Амрита выпустила книгу своих рецептов «Нектар в каждой ложке».

Амрита: Это первая печатная книга. Были две электронные – «Питание детей». Про естественное вскармливание, прикорм, с рецептами. Я же изучала не только вегетарианское питание, но и естественное питание детей, естественные роды.

Я была, наверное, первая среди вегетарианских детей в России. Все, кто приходили ко мне на консультацию, спрашивали, чем кормить ребенка. Я решила: напишу-ка я вам книгу.

Сергей Неаполитанский: Через еду можно оздоровливать организм. Поэтому и родился хороший проект – Йога питания.

Один из основных аюрведических тезисов гласит, что 80% всех заболеваний происходят от неправильного питания. Я бы сказал даже – от того, что люди во время приготовления и вкушения пищи допускают множество деструктивных мыслей. Основная идея проекта – раскрытие путей интеграции йоги в повседневную жизнь. В том числе и через приготовление пищи, через общение, через заботу о других. Мы постоянно говорим о йоге вкуса, о важности вкуса к жизни. Это раса-йога. И мы постоянно говорим о нектаре, о том, что жизнь – это нектар. Это амрита-йога.

ЙоЖ: Сергей Михайлович, мы слышим, что ваши дети очень гордятся вами. А вы гордитесь ими?

Сергей Неаполитанский: Я их очень люблю. Считаю, что высочайшая ценность в жизни – это наши дети. Мы здесь выступаем как сотворцы с Богом. Дети – наше наследие. Это самый значительный след, который мы оставляем на Земле.

ЙоЖ: По поводу вегетарианства и образа питания. Каково жить, когда с детства, с рождения, не пробуешь мясо, рыбу, яйца?

Амрита: Вегетарианство прекрасно. В подростковом возрасте я попробовала шашлык. До сих пор помню этот неприятный вкус, что-то неестественное, трупы животных.

Раса: Я чувствую себя от этого особенной и понимаю, что мне повезло. Мне нравится рассказывать другим, почему я вегетарианка и как это улучшает жизнь. Я перешла на веганство лет семь назад, жизнь стала гармоничнее и здоровее в разы. Питание играет важную роль в осознанной жизни.

В детстве в гостях мне один раз попалась в салате колбаса. Мне три дня было плохо. Мой организм не воспринимает мясо.

50 ЛЕТ ТРАНСФОРМАЦИИ

ЙоЖ: Сергей Михайлович! В интернете много ваших интервью и мировоззренческих материалов. Но мы не нашли личной истории.

Сергей Неаполитанский: Я родился в Санкт-Петербурге, оттуда же мои родители. К моему мировоззрению они никакого отношения не имели, просто не мешали. В детстве я очень много читал, перечитал все библиотеки. В 16–17 лет меня заинтересовали глубинные вопросы, связанные с философией и с поиском смысла жизни. Перечитал все доступные книги: Гегеля, Платона, Канта. Где-то в 20–21 год мне посчастливилось встретиться с носителями различных религиозных взглядов. Среди них были люди, которые практиковали йогу. Это были годы 1975–1977. Йогу проводили тайком. То время было очень странное. Человека могли посадить в тюрьму за то, что он из заграничного путешествия привёз карманную Библию.

ЙоЖ: Что в этих знаниях вас привлекало больше всего? Их недоступность, атмосфера таинственности или сама суть?

Сергей Неаполитанский: Меня интересовал самый простой вопрос: в чём смысл жизни?

ЙоЖ: Вам удалось найти ответ?

Сергей Неаполитанский: Смысл в том, чтобы создавать смыслы. Я многоперспективист: смотрю на одну тему с разных точек зрения. Если мы открываем Бхагавад-гиту, там Кришна говорит о том, что душа переселяется из тела в тело, «меняет одежду». Потом он говорит: если тебе это не нравится, можешь думать о том, что этого ничего не существует. Различные концептуальные рамки очень интересны, они позволяют смотреть на этот мир с различных перспектив. И чем больше этих перспектив, тем, как мне кажется, полнее жизнь.

Йож: И эту полноту жизни вам помогла почувствовать семья? В каком возрасте вы создали собственную семью?

Сергей Неаполитанский: Где-то в 26–27 лет. Мне очень повезло. Тогда я начал заниматься переводами с английского, санскрита, переводил древние тексты, а жена это всё печатала. У нас выходили машинописные тексты, сшитые в брошюры. И мы все это раздавали. Это называлось самиздатом, официально издавать такую литературу было запрещено.

Йож: Ваша семья быстро начала разрастаться. Где вы брали деньги на жизнь?

Сергей Неаполитанский: Я сначала работал на кафедре научной организации труда на экономическом факультете Института водного транспорта. Позже я перешел в категорию дворников и сторожей — работал в двух организациях сторожем. Это была Ленинградская духовная академия и техникум, который находился рядом. На огромном поле, принадлежавшем техникуму, стоял строительный кран, и его надо было охранять. И для сторожей на поле располагалась приятная избушка (прямо в центре города!). Там я мог заниматься и переводами, и практикой медитации. У меня было огромное количество времени. Потом я устроил туда многих своих знакомых переводчиков (смеётся).

БЫТ ИЛИ САНСКРИТ?

Йож: Итак, вы пребываете в возвышенных мыслях, переводите с санскрита, печатаете запрещённую литературу. И тут появляются дети. Как дальше складывается ваша жизнь?

Сергей Неаполитанский: Я до сих пор удивляюсь, насколько это радостный, мистичный процесс. Через мужа и жену проявляется другая душа.

Я удивляюсь, насколько у меня тогда было много энергии. Представляете, у меня на одной ноге — один ребенок, здесь на шее — второй ребенок, где-то ещё — третий ребенок. Я перевожу, пишу.

Йож: Хочется спросить тех, кто сидел на ноге, что вы помните из того времени?

Раса: Я помню, что мы уезжали в Краснодарский край в деревню, родители печатали книги на пишущей машинке, и все вместе мы гуляли по горам. Горы располагали к созерцанию и вносили в жизнь покой и силу.

Сергей Неаполитанский: Среди последователей бхакти-йоги — я тогда очень много общался с ними — была такая тенденция: уезжать из больших городов. Многие наши друзья переехали на Кавказ. И мы также проводили там много времени. Моя работа позволяла мне уходить в долгосрочный отпуск. Я брал с собой книги и занимался переводом.

Работая над текстами, я чувствовал, что единственный способ уменьшить страдания людей — это уменьшить авидью. Авидья — санскритское слово, обозначающее неведение. Устраняя неведение, мы уменьшаем страдание. Поэтому я старался выдавать как можно больше переводов древних текстов, которые, как мне виделось, уменьшают неведение.

Йож: И потом вы создали ваш личный просветительский проект?

Сергей Неаполитанский: Да. В 1988 году, после первых поездок в Индию, я сформировал Общество ведической культуры. Были и другие просветительские общества, фонды, различные центры йоги, интеррелигиозные и межкультурные объединения.

В 1989–1995 годы открылись бесконечные просторы для деятельности. Время было удивительное: мощнейшая энергия пробуждения. Эта энергия давала такую силу и открывала бесконечные возможности! В 1993 году нам дали огромное помещение в центре города. Около трёх тысяч квадратных метров, просто потому что его владельцам не на что было его сдержать. Помещение на Фонтанке, напротив Инженерного замка. Мы назвали это пространство «Роза Мира».

Йож: Вы не только теоретик глубоких древних ведических знаний. Ваша семья смогла адаптировать эти принципы в свою ежедневную жизнь. Как это было?



МЫ КАКИЕ-ТО ОЧЕНЬ КЛАССНЫЕ ДУХОВНЫЕ ПРОЕКТЫ НАШИХ РОДИТЕЛЕЙ. В КАЖДОМ ИЗ НАС ЖИВУТ ТАЛАНТЫ И НАВЫКИ НАШИХ ПРЕДКОВ



Я СМОТРЮ НА ЧЕЛОВЕКА
И ПОНИМАЮ, ЧТО ВНУТРИ НЕГО,
В ХРАМЕ ЕГО ТЕЛА, НАХОДИТСЯ
БОГ, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ МЕНЯ

Сергей Неаполитанский: Это очень просто. Если мы говорим об индийской культуре, то она позволяет сакрализовать любое бытовое, мирское. Это принцип бхакти-йоги — высшее существо находится рядом с тобой. Мы можем ему предлагать свои мысли, еду, действия, плоды всех действий, они посвящаются этому высшему существу. От этого возникает совершенно новая этика, новое восприятие жизни.

Йож: У вас в семье есть традиции? Вы что-то делаете все вместе?

Амрита: Мы собираемся вместе, готовим, включаем манtras и молитвы, удивляем друг друга веганскими рецептами, особенно десертов. Гуляем на природе и делимся практиками психологии, йоги, медитации, совместно пробуем их. **Знания — как теория, а важна практика: простые действия, чувствование себя и окружающего мира.**

Сергей Неаполитанский: У нас есть общая практика, которая сформировалась давно. Мы встречаемся для медитации любящей доброты. Собираемся вместе и стараемся посыпать эту любящую доброту друг другу, дальнему кругу, всем живым существам в мире.

«НЕАПОЛИТАНСКИЕ» СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ И ИЗОБИЛИЯ

Йож: У вас есть книга, написанная в соавторстве, в троем — «Эннеаграмма. Ключи к счастливым отношениям». Так в чём секрет счастливых отношений? Где эти ключи?

Амрита: Счастье и изобилие — в простых действиях. Часто поиск смысла жизни рождает депрессию. Мы становимся грутыми и мрачными. Отношения — это единственное, что у нас есть в этом мире. Время и отношения. Возможно, вся жизнь уйдёт на то, чтобы найти эти ключи и чтобы научиться привносить любовь, добро и радость сначала в свою жизнь, в жизнь своих близких и далее в мир (социум, работа, природа).

Раса: Очень важен искренний разговор с **самим собой и с другими**. Когда вы можете открыто и честно поговорить. Все отношения рушатся из-за того, что кто-то что-то надумывает, не может сказать или открыться.

Сергей Неаполитанский: Самое главное — любовь, благодарность, открытость, честность, **порядочность**. Важно понимать, что очень редко бывают совместимые отношения. Практически никогда не бывают. Есть важный принцип, о котором говорил Будда. Об этом говорит и индийская философия. Всё меняется. Сегодня мы можем быть совместимы, а завтра уже нет.

Совместимость — это не главное. Самое главное — общее предназначение людей, именно оно объединяет. **Люди соединяются и начинают делать что-то более великое, чем они сами. И тогда проблемы с совместимостью уходят на второй план.** В этом горниле расплываются многие недостатки.

Есть и второй аспект. Мне очень нравится идея третьей сущности — есть я, есть Раса, а наши отношения — третья сущность. И эта третья сущность живёт своей жизнью. Книга «Эннеаграмма. Ключи к счастливым отношениям» посвящена этой третьей сущности.

Ещё есть прекрасная практика — работа с визуализацией. **Я смотрю на человека и понимаю, что внутри него, в храме его тела, находится Бог, который любит меня.** Работа с воображением — это работа с умом, работа с образами. Когда мы начинаем заниматься визуализацией, важно, чтобы она была устойчивой в течение долгого времени.

Йож: Сейчас часто можно услышать о практиках, например, визуализации денег. Но что-то мало у кого от этого их становится больше.

Сергей Неаполитанский: Потому что почти 24 часа мы визуализируем другое: у нас нет денег, мы несчастные, мы жалуемся. То есть мы представляем негативное. И думаем, что если на минутку мы сконцентрируемся на позитиве, то наша жизнь изменится.

В буддийских и тибетских школах люди уходят на три года для того, чтобы достичь устойчивой визуализации. В этом — ещё один секрет йоги. Если мы достигаем устойчивой визуализации, то происходят изменения.

И это не просто фантазия. Это становится созерцательной практикой, ведущей к преображению реальности.

Раса: Мне кажется, что то, о чём ты говоришь, у человека должно войти в ежедневное, в быт, в постоянную практику. Практика должна стать устойчивой.

Сергей Неаполитанский: В йоге есть три уровня концентрации. Первый — дхарана, второй — дхьяна и третий — самадхи. Свами Шиванада в одной из своих работ говорил: «Дхарана — ты удерживаешь своё внимание на каком-то объекте 12 секунд. Дхьяна — ты удерживаешь 144 секунды (12x12). А самадхи — это устойчивое удержание внимания на объекте в течение 1728 секунд (144x12)».

Раса: Это безграничный путь!

Йож: Сергей Михайлович, а если у Вас что-нибудь не клеится, настроение не очень, что Вам тогда помогает?

Сергей Неаполитанский: У меня есть несколько мантр. И эти мантры состоят из русских слов. Мантры — это слова силы. Для меня это слова: «любовь», «свет», «счастье», «радость», «мудрость». Я стараюсь, чтобы они вибрировали, звучали как музыка в моём сознании. Я сейчас как раз пишу об этом в книге «Русские мантры».

Я чувствую, что происходит глубинная трансформация, когда я начинаю с вниманием повторять слово «любовь». Есть прекраснейшая манTRA, молитва, которая дана апостолом Иоанном: «Бог есть Любовь». Можно продолжить «Будда есть Любовь», «Кришна есть Любовь», «Шива есть Любовь». В конце концов «Амрита есть Любовь», «Раса есть любовь», «Вы есть Любовь», «Всё есть Любовь».

Если вы хотите быть богатыми, желайте богатства другому. Если хотите быть здоровыми, ходите и целыми днями желайте здоровья всем окружающим. Занимайтесь йогой для других — и тогда лучшие плоды будут гораздо быстрее проявляться. Страйтесь желать красоты другим людям, и вы тоже будете красивыми — внутренне, внешне, как угодно. И тогда начнёт изменяться пространство вокруг вас.

БЛАГОДАРИМ ПАРТНЕРОВ
ЗА УЧАСТИЕ В ФОТОСЕССИИ

Одежда: ОН, SUNSHINE, ВОНЕМИАН СОУЛ

Украшения: EASTENSION

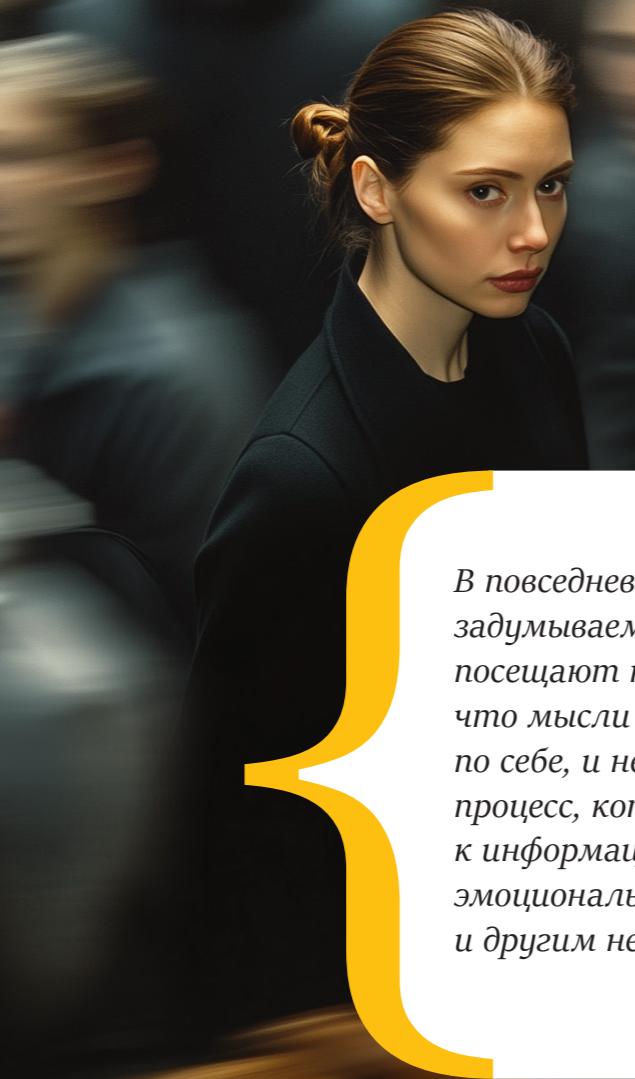
Макияж и укладка: НАТАЛЬЯ МЕГРИНА,
САЛОН КРАСОТЫ @WESTARS.BEAUTY

Полную версию читайте
на нашем сайте yogajournal.ru



Автор: ОЛЕСЯ ЗОЛОТОГЛАВАЯ

ЭКОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ



В повседневной рутине мы редко задумываемся о том, какие мысли посещают нашу голову. Мы считаем, что мысли просто приходят сами по себе, и не отслеживаем этот процесс, который может приводить к информационной перегрузке, эмоциальному истощению и другим неприятным исходам

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, НЕЙРОИЛЛЮСТРАЦИЯ АНАСТАСИИ ГРИГОРЬЕВОЙ / MIDJOURNEY



К счастью, мы живём не только в век информации, но и в период повышенного интереса к осознанности. А это значит, что у нас достаточно инструментов и мы можем последовать совету автора книги «Ешь, молись, люби»: *«Учитесь выбирать свои мысли, как вы выбираете в шкафу одежду каждый день. Эту способность в себе можно развивать»*.

Мы не можем закрыться от жизни, людей и того информационного потока, который обрушивается на нас ежедневно, но можем научиться с ним обращаться. Экологичное мышление – это способность отфильтровывать информацию и её источники согласно принципам и целям, которым вы следите в своей жизни.

Ум, который пребывает в чистоте, – это прежде всего здоровый ум, **сосуд**, который можно наполнить поистине цennыми и красивыми вещами.

Мы подготовили для вас рекомендации, которые помогут вам этого достичь.

Пересмотрите свой круг общения. Отследите мысли, которые возникают в вашей голове после беседы с тем или иным человеком. Подумайте, соответствуют ли они вашему внутреннему состоянию, мотивируют ли на свершения или, напротив, вызывают уныние, раздражение и недовольство. Кроме того, очень важно, какие чувства вы испытываете до, во время и после общения с этим человеком. Возникает ли чувство соответствия во всех трёх случаях, и, если нет, подумайте почему.

После того, как вы проведёте осознанный анализ, **подведите итоги**. Честно ответьте себе,

поможет ли этот человек в вашем стремлении поддерживать внутреннюю чистоту мышления.

Затем займитесь информационным полем, которое вас окружает. Рассмотрите все источники, из которых вы получаете информацию: печатные издания, электронные носители, социальные сети, СМИ, социальные взаимодействия. Начните полностью осознанно подходить к выбору той или иной информации. Знание – сила, однако лучше, если вы начнёте отфильтровывать ту категорию, которая действительно несёт ценность для вас, вместо того чтобы позволять мозгу перерабатывать всё, что вы видите и слышите.

Составьте список того, что вам действительно интересно и в чём вы хотели бы развиваться. Отстранитесь от обсуждения того, что вам неинтересно или негативно влияет на ваше самоощущение. Будьте смелее: меняйте тему разговора, переключайте канал, отписывайтесь от рассылок. Делайте это до тех пор, пока не сможете сказать, что в вашей жизни осталось только самое необходимое и важное.

Когда вы наведёте порядок в источниках информации, стоит обратить внимание на то, что поможет поддерживать чистоту и экологичность мышления. Каждая мысль, которую мы допускаем в свой ум, оказывает влияние на события, происходящие в жизни, формирует реальность. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят.

В этом вам помогут практики **медитации**, джапа-йога, **ом-чантинг**. Эти практики помогут вам перезагружать мозг, очищать его от негативных мыслей и помогать поддерживать внутреннюю гармонию.

Прежде чем вы приступите к поиску и использованию перечисленных инструментов, предлагаем вам **пройти тест (на странице 14)**, который подскажет, как сейчас обстоят ваши дела с ежедневным осознанным выбором.



ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР

ТЕСТ

ОТВЕЧАЙТЕ «ДА» ИЛИ «НЕТ».

1. Можете ли вы выйти из разговора, если чувствуете, что он негативно на вас влияет?
2. Минимизируете ли вы общение с людьми, которые всегда кого-то критикуют или осуждают других?
3. Чувствуете ли вы, когда на вас давят окружающие вас люди?
4. Удаётся ли вам сохранять внутренний покой тогда, когда вы вынуждены (по работе, например) общаться с токсичными людьми?
5. Можете ли вы честно признаться себе, что чувствуете неприятную усталость или опустошённость после общения с кем-то из ваших друзей?
6. Позволяете ли вы себе быть собой и чётко высказывать свое мнение в том окружении, где вы чаще всего находитесь?
7. Когда вы понимаете, что человек использует вас, чтобы «излизть негатив», «пожаловаться» или «посплетничать», вы находитите способ помешать ему в этом?
8. Вы чувствуете радость и внутреннюю наполненность после встреч с друзьями?
9. Управляете ли вы своим временем в социальных сетях?
10. Чувствуете ли вы комфорт и чувство покоя там, где вы живете?
11. Оказываете ли вы сопротивление, когда другие стараются влиять на то, что вы читаете, смотрите и слушаете?
12. Вы легко меняете тему разговора, когда не хотите её развивать?
13. Окружение помогает вам в достижении ваших целей?
14. Вы осознанно подходите к отбору информации?
15. Вы исключили из своего круга людей, с которыми хотели прекратить общение?
16. Вы хотели бы улучшить свою жизнь?
17. В течение дня вы осознаёте свои мысли в голове?
18. Вы чувствуете лёгкость, когда делаете паузу от просмотра социальных сетей?
19. Вы легко засыпаете?
20. Вам нравится ваша жизнь?



РЕЗУЛЬТАТЫ

ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ ОТ 0 ДО 7 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ.

Похоже, тенденции в поведении, которые вы выбирали до сих пор, не способствовали вашему благополучию. Вероятно, вам с трудом удаётся следовать собственному осознанному выбору и отстаивать свои интересы. Вы плывёте по течению и опираетесь на мнение тех людей, которые вам даже не нравятся. Возможно, пора сказать «стоп» и перестать жить чужой жизнью. Подумайте, чего вы хотите на самом деле, а что вам чуждо. Научитесь говорить «нет». Если сложно перейти к категоричному отрицанию, начните с простого «не сейчас». Подумайте, как изменится ваша жизнь, если вы освободитесь от чужого разрушительного влияния и начнёте жить своей свободной жизнью, приносящей радость и покой.

ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ ОТ 8 ДО 15 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ.

У вас начинает получаться. Похоже, вы уже осознали, что ваша жизнь — это ваш собственный холст. Вы стали учиться рисовать на нём то, что вы сами желаете. У нас отличная новость — у вас определённый прогресс! Продолжайте в том же духе. Вы уже нашули то, что вам важно, главное — не останавливаться на достигнутом. Помните: только вы можете сделать свою жизнь счастливой. А залог счастливой жизни — осознанное позитивное мышление.

ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ ОТ 16 ДО 20 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ.

Поздравляем! Вы осознанный человек. Вы точно знаете, что вам приносит пользу, а что наносит вред. Вы научились отстаивать свои границы и никому не позволяете их нарушать. В такой позиции самое важное — не позволить обретённой осознанности перерасти в эгоизм. Наш ум может сыграть с вами злую шутку и поспособствовать это раздуть до необъятных размеров. Чтобы этого не произошло, внесите в своё расписание ежедневную практику благодарности. Это поможет вам сохранять связь с реальностью и не скатиться в высокомерие.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Итак, тест пройден. Если вы не набрали большого количества положительных ответов, не расстраивайтесь: вы не одиноки. Помните: для того, чтобы началась трансформация, необходимо совершить первый шаг и понять, что вам нужны перемены. И этот шаг уже пройден: вы осознали, что в вашей жизни и в ваших мыслях не всё так, как хотелось.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

В первую очередь, **смените фокус с того, чего у вас нет, на то, что уже есть**. Это может получиться не сразу или показаться абсурдным — наш ум тяжело поддаётся обучению новым трюкам. Есть и хорошая новость: чем больше вы будете одергивать себя, менять направление мыслей с «у меня нет» на «у меня есть», тем меньшее сопротивление он будет оказывать. Со временем ум полностью примет эту модель мышления за единственную верную и перестанет вам препятствовать.

Далее, начните ежедневно пошагово наводить порядок в каждой сфере согласно нашим советам в начале статьи. Начинайте постепенно, выбирайте то, что максимально подвластно вам и проще претворить в жизнь.

Записывайте свои победы и успехи. Например, вам удалось перебороть свой страх и сказать «нет» или посчастливилось избавить себя от общения с токсичным человеком, — это причина для радости. Если не удаётся записывать, мысленно делайте анализ прожитого дня перед сном и ставьте новые цели. Главное, **не стоит критиковать себя, если что-то не получилось**. Продолжайте попытки.

Заведите полезные источники информации. Уделите время и отберите для себя несколько сайтов, книг, подкастов, а также людей, которые будут делиться с вами новостями в нейтральной окраске, избегая критику и осуждение.

Используйте технику «Знакомство с мыслями». В течение дня трижды останавливайте свой хаотичный монолог и фокусируйте внимание на том, что вы думаете прямо сейчас. Когда осознаете тему, вспомните, что привело вас к этой мысли, затем — о чём думали ранее, и так далее, пока не найдете первопричину, приведшую вас к конечному «мыследвижению», на котором вы поймали свой ум. Вы отметите интересную способность ума менять направление и отследите, как одна мысль плавно перетекает в другую, переключая ваше внимание с одного объекта на совершенно другой. В итоге, вы окажетесь в совершенно иной плоскости размышления от той, с которой начинали. Это очень полезная техника. Она даёт вам возможность осознавать и анализировать свои мысли

в реальном времени, что в будущем научит вас тормозить процесс бесконечного перескакивания с одной темы на другую и фокусироваться на нужном.

Добавьте в свой день одно или несколько действий, которые вы будете совершать осознанно. Например, читать новости и отслеживать свои ощущения в теле. Это поможет вам отобрать тот контент, который вызывает у вас положительные чувства. Или что-то более бытовое: пить чай, чистить зубы и осознавать при этом, что вы делаете и о чём думаете. Ловите свои мысли и направляйте их в нужное русло.

Как говорил Будда, «жизнь — это порождение нашего разума». Если вы найдёте способ выбирать свои мысли, вы сможете создать жизнь, о которой мечтаете.

КАЖДАЯ МЫСЛЬ, КОТОРУЮ МЫ ДОПУСКАЕМ В СВОЙ УМ, ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА СОБЫТИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ЖИЗНИ, ФОРМИРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ





В центре внимания – садху, гуру и духовные лидеры, которые собираются вместе, чтобы поделиться своими знаниями и мудростью

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



Автор: АЛЕНА АНТОНОВА

ВЕЛИКАЯ КУМБХА МЕЛА

Индия. Город Праяградж (экс-Аллахабад). Паломники стекаются к священной воде, надеясь на божественную благодать. Акт омовения в реке – это больше, чем ритуал. Это преобразующий духовный опыт, который может изменить ход жизни человека. Здесь происходит **Маха Кумбха Мела** – монументальное духовное событие, уходящее корнями в древнюю индуистскую мифологию.

Праяградж — город, пропитанный духовностью и почитаемый как место слияния трёх священных рек — Ганги, Ямуны и мистической Сарасвати. Это слияние также известно как Тривени Сангам. Оно занимает особое место в индуистской космологии.

Ганга, известная как река небес, почитается за свои очищающие качества. Ямуна, считающаяся дочерью бога Солнца, олицетворяет физические и эмоциональные аспекты жизни, в то время как Сарасвати, хотя и невидимая, символизирует мудрость и знание. Место слияния этих трёх рек, как точка встречи физической, умственной и духовной энергий, считается у верующих священным.

Полагают, что омовение в Сангаме во время Маха Кумбха Мелы освобождает от прошлых грехов и прерывает цикл перерождений, что приводит к мокши — освобождению от бесконечного круговорота жизни и смерти. Миллионы людей приезжают на омовение, чтобы освободиться от тяжёлой кармы.

В духовном смысле это праздник единения всех живых существ с целью обретения бессмертия. Как рассказывают ведические легенды, чтобы добыть один небольшой кувшин нектара бессмертия, богам и демонам пришлось прекратить междуусобные войны и объединиться.

Когда боги и демоны пахтали вселенский океан с помощью змея Шеши, возникли озеро яда и озеро нектара. Шива, полный сострадания ко всем и неизменно готовый действовать на благо мира, собрал весь яд в ладонь и выпил его. Нектар бессмертия достался богам, а след от яда навсегда оставил на щее Шивы синюю полосу. Боги спрятали нектар от демонов в четырёх местах на Земле. В каждом из этих мест пролилось по капле амриты, и в особые периоды она проявляется там в священных водах. По этой причине фестиваль проводится в разные годы в разных местах: Праяградже, Харидваре, Уджайне и Нашике.

Ритуалы и священные обряды занимают здесь центральное место. Священное погружение, или Шахи Санан — обязательное условие ритуала

Маха Кумбха Мела. Во время Шахи Санан садху, представляющие различные акхары (монашеские ордена), возглавляют шествие к реке, символизируя победу добра над злом.

Помимо ритуального погружения в священные реки, Кумбха Мела становится центром молитвенных собраний и различных медитаций. Преданное участие в киртанах (религиозном песнопении) и аарти (ритуале поклонения с огнём), в создании среды, заряженной духовной активностью, а также присутствие духовных лидеров даёт участникам возможность получить мудрость и благословение.

В центре внимания Маха Кумбха Мелы — садху, гуру и духовные лидеры. Они собираются вместе, чтобы поделиться своими знаниями и мудростью. Их можно узнать по внешнему виду, выделяющему их из большого потока паломников.

Фестиваль даёт возможность этим святым мужчинам и женщинам выйти из уединения (многие идут пешком с горных высот в Гималаях, из своих пещер и мест многолетней аскетической жизни) и пообщаться с массами людей.

Некоторые из них — Нага-садху (обнажённые аскеты-святые, одетые только в пепел, чётки-рудракши и дреды, они глубоко погружены в медитацию), что привносит мистику в ауру фестиваля. Их присутствие служит мощным напоминанием о сохранении духовных процессов в Индии.

Маха Кумбха Мела напрямую связана с астрологией. Время проведения Маха Кумбха Мелы определено положением Солнца, Луны и Юпитера — трёх самых влиятельных небесных тел ведической астрологии. Фестиваль проводится, когда эти планеты выстраиваются определённым образом, создавая благоприятный период для духовных практик, в частности, ритуального омовения Шахи Санан.

Маха Кумбха Мела — место культурного обмена, куда едут люди со всего мира ради философских и теологических бесед. Учёные и духовные лидеры на разных языках ведут массовые дискуссии на всевозможные темы: от древних писаний,



ФОТО: SHUTTERSTOCK



Омовение в Сангаме во время Маха Кумбха Мела освобождает от прошлых грехов и прерывает цикл перерождений

теологических и философских вопросов до современных социальных проблем.

Маха Кумбха Мела — это также платформа для благотворительной деятельности. Многие организации и ашрамы (духовные убежища) в качестве служения устанавливают бесплатные продуктовые киоски, медицинские лагеря и приюты для паломников.

Культурное влияние Маха Кумбха Мелы выходит за рамки непосредственно фестиваля. Он оказывает воздействие на искусство, литературу и популярную культуру. Мероприятие вдохновляло и вдохновляет бесчисленное множество художников, поэтов и писателей на создание как традиционных народных песен и религиозной музыки, так и современного искусства и фотографий, историй, поэм и эссе.

Фестиваль эволюционировал на протяжении веков. Самые ранние исторические записи о Кумбха Меле относятся к VII веку н. э. Китайский путешественник Хиуэн Цанг (Сюаньцзан) задокументировал свой визит на грандиозное религиозное собрание на берегах реки Ганга в Праяградже, описав его как большое собрание монахов, аскетов и преданных.

На протяжении всего Средневековья Маха Кумбха Мела росла и ширилась. Правители и короли издавна посещали Мелу, чтобы искать благословения.

В британский колониальный период логистика фестиваля стала более чёткой: этому способствовало развитие транспортных сетей, включая железные дороги, строительство санитарных сооружений для размещения большого числа паломников.

Позже Кумбха Мела стала символом сопротивления и единства в движении за независимость Индии. Такие лидеры, как Махатма Ганди, признали её значение в мобилизации масс и продвижении идей единой культурно богатой Индии.

САДХУ ПОЛНОСТЬЮ ОТРЕКЛИСЬ ОТ МИРСКОЙ ЖИЗНИ И ПОСВЯТИЛИ СЕБЯ ДОСТИЖЕНИЮ МОКШИ (ОСВОБОЖДЕНИЯ). ИХ ЛАГЕРЯ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ОГРОМНОЙ ТЕРРИТОРИИ В МЕСТЕ СЛИЯНИЯ ТРЕХ РЕК



Несколько фестивалей Маха Кумбха Мела последнего времени были особенно примечательны своими масштабом, новизной и происходившими там событиями. Это были важные поворотные моменты в истории и культуре Индии.

• **Маха Кумбха Мела 1894 года.** Эта Мела была уникальной, в ней приняло участие беспрецедентное для того времени число людей, и она стала символом объединяющей силы индуизма в различных регионах мира. Собрание произошло в период роста националистических настроений против британского колониального правления.

• **Маха Кумбха Мела 1954 года.** Это была первая Маха Кумбха Мела, проведённая после обретения Индией независимости в 1947 году. Новое независимое государство стремилось обеспечить свою культурную и духовную идентичность. Однако Мела также выявила проблемы управления массовыми съездами, когда из-за затруднений возникла трагическая давка. В результате власти были вынуждены разработать методы управления толпой, появились протоколы безопасности при входе на фестиваль.

• **Маха Кумбха Мела 2001 года.** Общепризнанная крупнейшая конференция в истории человечества, Маха Кумбха Мела 2001 года в Праяградже привлекла около 70 миллионов человек. Эта Мела была примечательна глобальным освещением в средствах массовой информации, что привлекло к этому событию внимание людей во всём мире.

• **Маха Кумбха Мела 2013 года** была знаковой для всех технологических достижений, поскольку стала первой, широко документированной в социальных сетях и на других цифровых платформах.

В 2013 году были установлены новые стандарты логистики, улучшились инфраструктура, меры безопасности и услуги для паломников, что стало знаком адаптации фестиваля к современности.

В 2017 году Маха Кумбха Мела была включена в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО, что ещё больше укрепило её глобальное значение. Признание Кумбха Мелы культурным достоянием отражает такие мировые ценности, как терпимость и гуманизм, а также роль фестиваля в существовании, межкультурном диалоге и взаимопонимании: люди со всего мира путешествуют вместе, чтобы принять участие в этом событии или наблюдать за ним.

В 2025 году окончание Маха Кумбха Мелы совпадает с празднованием Махашиваратри – Великой Ночи Шивы. Это священное событие символизирует союз божественного и земного миров. В ночь, когда эти миры сливаются воедино, между ними стираются границы.

С наступлением прохладной ночи гхаты (каменные ступенчатые сооружения, служащие для ритуального омовения или как место кремации) наполняются звуками храмовых колоколов, песнопениями и молитвами, создавая атмосферу глубокой духовности. Это ночь глубокой медитации, созерцания и преданности – всё в честь Господа Шивы.

Во время Кумбха Мелы пересказываются и воспеваются многочисленные легенды и притчи. Одну из самых романтических и грустных из них читайте на 108-й полосе журнала.



Вся многовековая духовная история Индии проходит перед нашими глазами, когда совершают омовение в Сангаме.

Полную версию читайте на нашем сайте yogajournal.ru



ЧАСТИЧКИ БЕСКОНЕЧНОСТИ

ТАТЬЯНА
ИЛЛАРИОНОВА
{ ведущий преподаватель
йоги Москвы, йогатерапевт,
методист YTTC и амбассадор
«Йога Журнал» }

Каждый человек вносит свой вклад мыслями и поступками в так называемую человеческую матрицу. Родители вносят вклад в виде «частичек бесконечности», передавая своё знание по линии преемственности своим детям.

На моём пути жаркого практика йоги Вселенная дважды удостоила меня чести стать мамой. Эта роль — источник великого вдохновения (каждый родитель меня поймёт).

Йога и общение с детьми работают в обе стороны, дополняя и усиливая мои качества как практика: я смотрю на детей, как они шалят, и отношуясь к этому почтительно со спокойствием, тренируя волю и принятие.

И этот опыт я переношу в жизнь: когда взрослые люди чудят, я начинаю смотреть на них как на детей, которые заболели. Нет же смысла ругаться и злиться на детей, которые болеют? Это помогает мне воспринимать разные грани действительности с большим покойем.

Дети принесли мне вдохновение, мудрость и ещё большую ценность времени, ценность тех минут, которые получается выкроить на практику на коврике.

Ведь неспроста в древнеиндийской системе координат существует распределение на периоды жизни: ученичество, семья, отшельник.

А мы, люди XXI века, всё совмещаем одновременно, так что улыбаемся и практикуем.

Став мамой, я поняла две важнейшие вещи. Первое: детей не нужно воспитывать и обучать — просто своим личным примером показывать, как воспринимать этот мир и относиться к нему.

Буквально на днях моя дочь провела своему маленькому брату шавасану: малыш гудел, она подошла к нему и начала гладить, приговаривая: «Расслабь свои ножки, расслабь свои ручки, расслабь своё тело, расслабь свою голову. Всё тело в покое, глазки в покое».

Я наблюдала это с замиранием сердца. Ведь я никогда её этому не учила.

И второе, и самое важное: счастью, как и всему остальному, нельзя научить. Поэтому мой долг, уже долг перед моими детьми — быть счастливой. Чтобы именно этим состоянием стать для них важнейшим примером.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Видеокурсы от Татьяны Илларионовой
вы найдёте на yogajournal.ru



Автор: ПРЕМАЛ ДЕВИ ДАСИ
{ йогатерапевт и преподаватель йоги }

TRAVEL ЧЕК-ЛИСТ

Как бы ни были прекрасны путешествия, они всегда включают в себя элемент стресса — задержки рейсов, кричащие дети в самолёте, храпящие на соседних креслах пассажиры, пробки на дорогах. А сидеть сгорбившись в кресле — верный способ получить растяжения в шее или затёкшую поясницу.



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Хорошая новость в том, что есть несколько замечательных поз йоги, которые вы можете попробовать практиковать в машине, в поезде или в воздухе, чтобы избежать спазмов и отёков, проблем с пищеварением, раздражительности и многоного другого. Мы не созданы для того, чтобы сидеть на месте часами. Дайте себе возможность немного потянуться — и прибудете в пункт назначения отдохнувшими и свежими.

1. РУКИ ВВЕРХ

Это простая поза, которая расслабляет плечи и верхнюю часть спины. Вы можете делать её сидя или стоя — в любом случае это здорово. Такая поза даёт растяжение позвоночника, как и первый зевок с вытягиванием рук утром. Мы накапливаем напряжение в верхней части спины и между лопатками, и эта поза позволяет избавиться от него во время путешествия.

МЕТОД. Стоя или сидя вдохните и переплетите пальцы на макушке головы, ладонями вверх. Осознайте, как нижняя часть тела и плечи тянутся к земле. Выдохните и поднимите пальцы к небу, и наслаждайтесь этим прекрасным растяжением! Можно слегка наклоняться из стороны в сторону.

2. СЕРДЦЕ ВПЕРЁД, ПОДБОРОДОК ВВЕРХ

Эта вариация позы кошки/коровы выполняется сидя, так что не волнуйтесь, если вы немного стесняетесь вставать на четвереньки в переполненном терминале или вагоне. Эта поза создаёт пространство между позвонками и мгновенно поднимает настроение.

МЕТОД. Относитесь к этой позе так же, как к позе кошки/коровы, только сидя. Выдыхайте, создавая изгиб позвоночника с опорой на ваше сиденье. Затем вдохните, чтобы изменить положение, толкая сердце вперёд, а подбородок вверх.

3. ШЕЯ И ДЫХАНИЕ

Вы можете вздремнуть, чтобы скратить время в дороге, но есть опасность проснуться с затёкшей шеей.

МЕТОД. Подтяните подбородок к груди и выдохните, медленно запрокидывая голову назад. Вдохните, наклоняя голову вперёд. Повторите это несколько

раз и попробуйте в противоположном направлении. Уделите минуту тому, чтобы действительно глубоко растянуть шею; вы можете обнаружить некоторые чувствительные точки.

Сосредоточение на дыхании также поможет вам успокоиться и почувствовать себя расслабленным в часто суетливой обстановке переполненного автобуса, поезда или самолёта.

4. ГОРДАЯ ГРУДЬ

Ваш позвоночник, скорее всего, горбится, если вы вынуждены долго сидеть, поэтому эта поза — отличный способ устранить неприятное ощущение. В нижней части спины мы храним большую часть своих эмоций, поэтому поддержание этой области гибкой поможет вам сохранить улыбку во время путешествий.

МЕТОД. Стоя положите ладони на поясницу чуть выше крестца. Вдохните и сожмите локти вместе, затем выдохните, толкая бёдра вперед. Когда бёдра идут вперед, локти сжимаются, и это приводит к подъёму ключиц и гордой груди.

5. ЦЕЛЬ — ТРЕТИЙ ГЛАЗ

Эта поза приносит расслабление плечам и рукам, что впоследствии позволяет всему телу расслабиться. Когда плечи напряжены, наше тело находится в режиме паники, поэтому приятное выжимание рук в такой позе — восхитительный способ расслабиться во время путешествия.

МЕТОД. Вытяните руки перед собой, согните их под углом 90 градусов, будто обнимаете кого-то: ладони соприкасаются, указательные и большие пальцы прижаты друг к другу, а остальные пальцы в замке. Конечная цель — повернуть большие пальцы к третьему глазу. Опустите локти вниз и от себя на выдохе. Повторите на другую сторону.

6. МОЗГ БЕЗ МЫСЛЕЙ

Когда вокруг много шума или у вас проблемы со сном, отключение от окружающих и медитация могут принести желанное спокойствие.

МЕТОД. Закройте глаза и обратите внимание на то, как вдох наполняет воздухом ваш живот, как с каждым выдохом вы становитесь более расслабленным. Если ваш мозг остаётся загруженным и мысли прокрадываются в вашу голову, просто признайте их и отпустите.

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ НОГ В ПОЛЁТЕ

Одна из самых распространённых проблем в путешествии — отёки ног и ступней. К счастью, этот отёк обычно безвреден, но никто не хочет начинать путешествие с опухшими лодыжками и отёкшими ногами. Вот несколько рекомендаций, которые следует соблюдать, чтобы сохранить здоровье и красоту нижних конечностей.

СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

За несколько дней до поездки максимально ограничьте потребление соли. Соль, или хлористый натрий, играет большую роль в балансе жидкости в организме, но нам нужно лишь небольшое её количество. Высокий уровень натрия может увеличить задержку воды, что способно привести к увеличению отёчности. Многие цельные продукты, такие как овощи, орехи и семена, от природы содержат мало натрия. Некоторые продукты с калием помогут снизить уровень натрия, это, например, шпинат, бананы и сладкий картофель.

ВОДА, ВОДА, ВОДА

Пейте много воды в течение трёх дней до поездки и в день поездки — обезвоживание способствует отёкам. Увеличение потребления воды помогает активизировать движение жидкости в организме, тем самым уменьшая задержку воды и предотвращая отёки. Хорошая гидратация также оптимизирует кровообращение и позволяет нам чувствовать себя лучше. Не забудьте взять с собой большую бутылку и наполняйте её по мере необходимости.

ВСТАВАЙТЕ И ДВИГАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ

Опухание лодыжек после перелёта или долгой поездки на машине отчасти происходит из-за недостатка движения. Посещение туалета или остановка для ходьбы на 10 минут каждые два часа будут поддерживать вас в тонусе и улучшать кровообращение в ногах, что уменьшает отёк. Разумно отдавать приоритет движению в течение дня — со временем длительное сидение может привести к сосудистым звёздочкам или варикозному расширению вен, боли и скованности в суставах.

ХРАНИТЕ СВОИ ВЕЩИ НАВЕРХУ

Во время полёта поместите ручную кладь в багажное отделение, чтобы ничего не загораживало пространство перед вами. Это даст возможность вытянуть ноги, вращать ступнями и менять позы, что улучшит циркуляцию крови.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



БЕРИТЕ МЕСТО У ПРОХОДА

Вопрос, какое место лучше, у окна или у прохода — предмет яростных споров. Но! Когда вы сидите у прохода, вам легче вставать и ходить, кроме того, у вас будет несколько дополнительных сантиметров пространства для ног, чтобы вам было удобно. Места, расположенные в аварийном ряду или за перегородкой (внутренней разделительной стеной), часто предлагают больше всего места для ног.



УПРАЖНЯЙТЕ НОГИ СИДЯ

Даже если вы не можете встать и пройтись, вы можете пробудить свои мышцы и улучшить кровообращение, выполняя упражнения в положении сидя. Если вы путешествуете на поезде или самолёте, попробуйте выполнять эти движения, сидя в кресле.



1. Прижав пятку к полу, согните стопу и направьте пальцы вверх. Затем опустите стопу на пол. Повторите это 20 раз на каждую ногу.

2. Удерживая пальцы ног прижатыми к полу, поднимите пятку высоко, одновременно направляя пальцы ног вниз. Опустите пятку на пол. Повторите это 20 раз на каждую ногу.

НЕ СКРЕЩИВАЙТЕ НОГИ

Сидение со скрещёнными ногами может оказывать давление на малоберцовый нерв, который находится за коленом. Слишком долгое пребывание в таком положении может привести к знакомому ощущению «покалывания» или онемению в ступнях. Положение скрещённых ног также может временно влиять на артериальное давление и затруднять кровообращение.



НЕ НОСИТЕ УЗКИЕ, СТЕСНЯЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ БРЮКИ

Тесная одежда, например, обтягивающие узкие джинсы, может затруднять кровообращение, если носить её в течение длительного времени. Надевайте брюки более свободного кроя или из тянущейся ткани. Не носите носки с ограничивающими резинками или корректирующее бельё. Сохраните модные облегающие вещи в своём гардеробе для других случаев.

ВЫБИРАЙТЕ ОБУВЬ С УМОМ

Обувь маленького или слишком большого размера может вызвать боль, травмы и отёки. Если вы знаете, что вам предстоит долгий день в дороге, избегайте остроносой или обтягивающей обуви и высоких каблуков. Вместо этого выбирайте удобную и хорошо сидящую обувь с адекватной поддержкой свода стопы. Будьте добры к своим ступням и ногам — они основа вашей способности быть подвижным, активным и здоровым.

АБРАУ-ДЮРСО: 4 СТИХИИ

Есть мнение, что в Абрау-Дюрсо царит неповторимая энергетика – она аккумулируется благодаря особому местоположению озера Абрау, буквально скрытому в горной долине



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «АБРАУ-ДЮРСО»



РЕТРИТНЫЙ ЦЕНТР ШКОЛЫ «АБРАУ ЙОГА»

Недалеко от моря, в живописной долине, окружённой горами и первозданным реликтовым лесом, расположились школа и ретритный центр «Абрау Йога». Здесь созданы все условия для занятия йогой и духовными практиками, для проведения лекций и семинаров.

Не будем забывать, что йога — это о совершенстве, достигаемом в гармонизации тела и разума. В поисках «золотой середины» верным спутником станет ретритный центр «Абрау Йога». А результат, достигнутый на занятиях, усилит энергетику окружающего пространства и волшебно-целительный воздух Черноморского побережья. Резиденция центра выбрана неслучайно: она расположена ровно между Чёрным морем и таинственным озером Абрау, на расстоянии полутора километров в одну и другую сторону.

«ДОМ ЙОГА»

Панорамная площадка на вершине горного склона, откуда открывается великолепный вид на море, горы, лес и виноградники. Место для занятия йогой и безмятежного созерцания природных красот с высоты птичьего полета. Это особая гордость курорта Абрау-Дюрсо. Поднявшись на площадку, расположенную на высоте 300 метров над уровнем моря, вы увидите фантастический вид на горы, лес и бескрайние морские просторы. Must do — встреча утреннего солнца с чашкой травяного чая.

ОЗЕРО АБРАУ

Так и манит своей бирюзой. Не стоит отказывать себе в эстетическом удовольствии общения с ним — практикуйте прямо на его гостеприимном берегу.

Дом виноградаря и Шато, затерянные в горах среди виноградников. Эти места дарят наслаждение от захватывающих панорамных видов, особенно прекрасных в волшебных красках заката. Здесь вы сможете полной грудью вдохнуть терпкий, насыщенный ароматами воздух, чтобы ощутить подлинный дух места.

ЙОГА-МЕНЮ В АБРАУ-ДЮРСО

- УТРЕННЯЯ ЙОГА
- ЙОГА-ТЕРАПИЯ
- КЛАССИЧЕСКАЯ ЙОГА
- ЙОГА В ГАМАКАХ
- ПРАНА-ЙОГА
- ХАТХА-ЙОГА
- ЙОГА ДХИРЕНДРЫ БРАХМАЧАРИ
- ЙОГА-ЛАЙТ
- РАДЖАХИРАДЖА-ЙОГА
- ПРАНАЯМА-ЙОГА
- СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА
- ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

СТИХИИ АБРАУ-ДЮРСО

ДОМ ЙОГА (СТИХИЯ ВОЗДУХА)

ЧТО ПРАКТИКУЕМ:

- Практики, активизирующие анахату в Доме Йога на вершине горы (300 метров над уровнем моря)
- Прана-въямы — дыхательные энергопрактики
- Хатха-йога — баланс солнечного и лунного каналов
- Пранаяма-управление потоками энергий в теле
- Медитативные упражнения на растворение внимания (дхьяна)

ПЛЯЖ ABRAU BEACH (СТИХИЯ ВОДЫ)

ЧТО ПРАКТИКУЕМ:

- Практика активизации свадхистханы на берегу моря (300 метров над уровнем моря)
- Энергозарядка куксандо
- Динамические виньясы
- Цигун
- Нижнее дыхание для релаксации
- Релаксационные медитативные техники растворения внимания (пратьяхара)

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ПРЕСС-СЛУЖБА «АБРАУ-ДЮРСО»

КРУГ СИЛЫ У ОЗЕРА АБРАУ (СТИХИЯ ОГНЯ)

ЧТО ПРАКТИКУЕМ:

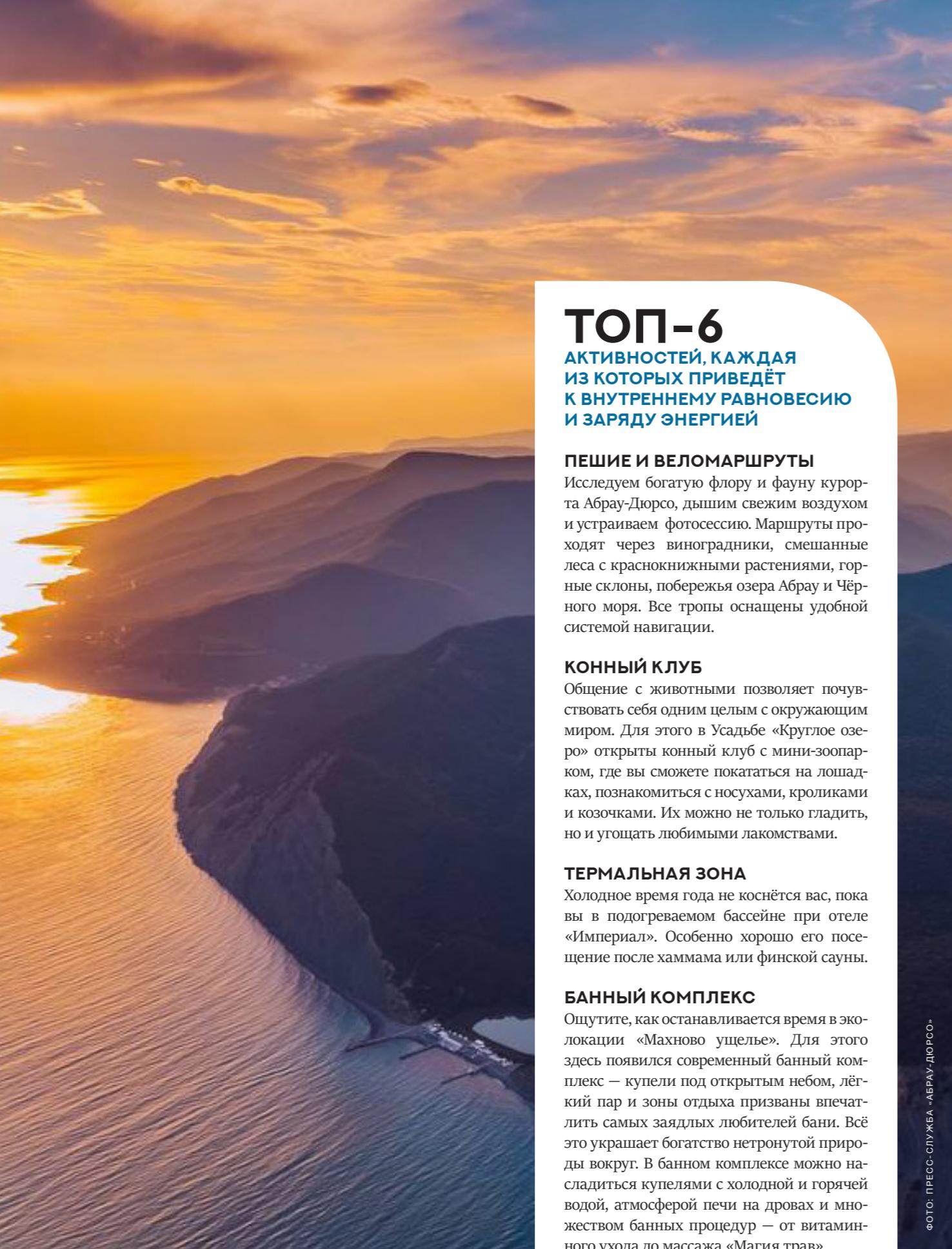
- Практики активизации манипуры в солнечном кругу
- Энергозарядка, опускающая энергоподачу в три нижних центра
- Статодинамические комплексы
- Активационные дыхательные техники
- Медитативные упражнения на концентрацию внимания (дхарана)

ЛЕСНАЯ ПАГОДА (СТИХИЯ ЗЕМЛИ)

ЧТО ПРАКТИКУЕМ:

- Практика для активации муладхары на Лесной пагоде
- Крия-йога
- Статические асаны
- Квадратное дыхание для баланса
- Медитативные техники управления вниманием (самьяма)
- Визуальная эстетика, физическая активность и ритуалы красоты — это лишь малая часть того, что таит в себе курорт Абрау-Дюрсо.





ТОП-6

АКТИВНОСТЕЙ, КАЖДАЯ
ИЗ КОТОРЫХ ПРИВЕДЁТ
К ВНУТРЕННЕМУ РАВНОВЕСИЮ
И ЗАРЯДУ ЭНЕРГИЕЙ

ПЕШИЕ И ВЕЛОМАРШРУТЫ

Исследуем богатую флору и фауну курорта Абрау-Дюрсо, дышим свежим воздухом и устраиваем фотосессию. Маршруты проходят через виноградники, смешанные леса с краснокнижными растениями, горные склоны, побережья озера Абрау и Чёрного моря. Все тропы оснащены удобной системой навигации.

КОННЫЙ КЛУБ

Общение с животными позволяет почувствовать себя одним целым с окружающим миром. Для этого в Усадьбе «Круглое озеро» открыты конный клуб с мини-зоопарком, где вы сможете покататься на лошадках, познакомиться с носухами, кроликами и козочками. Их можно не только гладить, но и угождать любимыми лакомствами.

ТЕРМАЛЬНАЯ ЗОНА

Холодное время года не коснётся вас, пока вы в подогреваемом бассейне при отеле «Империал». Особенно хорошо его посещение после хаммама или финской сауны.

БАННЫЙ КОМПЛЕКС

Ощутите, как останавливается время в эколокации «Махново ущелье». Для этого здесь появился современный банный комплекс — купели под открытым небом, лёгкий пар и зоны отдыха призваны впечатлить самых заядлых любителей бани. Всё это украшает богатство нетронутой природы вокруг. В банным комплексе можно насладиться купелями с холодной и горячей водой, атмосферой печи на дровах и множеством банных процедур — от витаминного ухода до массажа «Магия трав».



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «АБРАУ-ДЮРСО»

ЭКОЛОДЖИЯ

Охраняемая территория, на которой расположены 19 летних деревянных домиков и кухня для самостоятельного приготовления пищи.

Здесь начинаются маршруты ко всем йога-локациям. В вашем распоряжении открытые площадки посреди леса, пляж, прибрежная часть озера, «Дом Йоги» на отвесной скале с панорамным видом на открытую бухту Чёрного моря.

Гостям кемпинга доступна вся инфраструктура базы отдыха Усадьба «Круглое озеро», где можно устроить барбекю, по заниматься йогой, окунуться в бассейн с родниковой водой, заказать баню на дровах, взять уроки верховой езды или отправиться на конную прогулку по живописным окрестностям.

Усадьба «Круглое озеро» находится в живописной долине, окружённой лиственным лесом, недалеко от черноморских пляжей.

Для участников ретритов готовится вегетарианское или веганское меню. На территории усадьбы «Круглое озеро» находится студия йоги «Пространство».

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ

Туристический лагерь «Абрау-Дюрсо» — площадка в экологически чистом месте, где можно разбить палатку, насладиться отдыхом на свежем воздухе и соприкоснуться с природой.

Здесь, в реликтовом лесу, созданы идеальные условия не только для занятий йогой, но и для всех тех, кто ценит комфортный и полноценный отдых в стиле «ЗОЖ».

Отдых в ретритном центре
«АБРАУ ЙОГА» — это маленькая
жизнь, прожив которую вы
обретёте гармонию, поймёте
себя и осознаете, куда и как
двигаться дальше.

visitabrau.ru

Полную версию читайте
на нашем сайте yogajournal.ru



Если времени на занятия у вас немного, но есть неудержанное желание укрепить всё тело, то эти упражнения для вас. Восхищённые взгляды на пляже и вопросы, в чём секрет вашей фигуры, вам обеспечены.

KRASOTA ТУТ

Эта последовательность поможет подтянуть животик и ягодицы, укрепить руки, а также классно прокачать навык владения телом.

Есть два варианта её выполнения. Если вы начинающий практик, то лучше сделать упрощённый вариант через прыжок вперед (или просто подход) и присед. Если вам знакома Каудиньясана, то эффективнее выполнить полный вариант.

Погнали!



ФОТО: &&&&&&&&&&

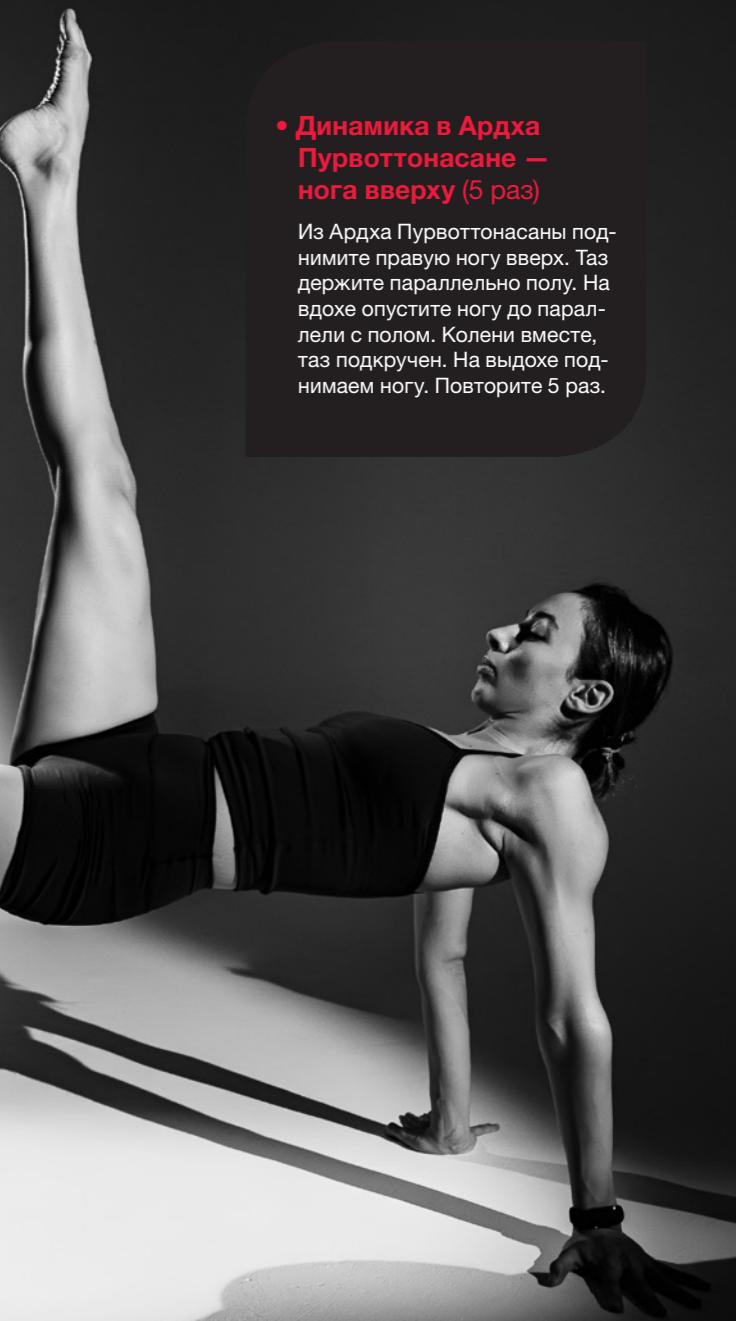


- **Ардха Пурвоттонасана – уголок (5 раз)**

Из положения сидя, поставьте ноги на ширине таза, запястья под плечами. Поднимите таз вверх, держите колени под пятками, включите ягодицы, примите позу Ардха Пурвоттонасана. Из этой асаны сделайте вдох. На выдохе уведите таз назад и вверх, скругляя спину. На вдохе – таз вверх. Повторите 5 раз.

- **Динамика в Ардха Пурвоттонасане – нога вверху (5 раз)**

Из Ардха Пурвоттонасаны поднимите правую ногу вверх. Таз держите параллельно полу. На вдохе опустите ногу до параллели с полом. Колени вместе, таз подкручен. На выдохе поднимаем ногу. Повторите 5 раз.



№108

ЙОГА

ЙОГА ЖУРНАЛ №108

yoga journal



- Статика в позе Ардха
Пурвоттонасаны
с поднятой ногой
5 дыханий.

Держим положение так, чтобы
правая нога была параллельно
полу, колено прижато к колену,
таз подкручен.

ФОТО: &&&&&&&&&&



• **Переход.**

Опустите таз вниз, перекрестите голени, направляя бёдра к животу. Скругляя спину, подтяните ноги и перейдите в положение опора на 4 точки.



• **Планка — 5 дыханий.**

Проверьте, что ваши запястья под плечами, стопы на ширине таза, таз подкручен. Не висите на руках. Отталкивайтесь от ладоней вверх.



• **Планка с коленом ко лбу — 5 дыханий.**

Подтяните правое бедро плотнее к животу, больше скругляясь в спине. Стремимся коснуться коленом лба. Держим положение 5 дыханий.

ФОТО: &&&&&&&&&



• **Собака мордой вниз с поднятой ногой, согнутой в колене, — 5 дыханий.**

Из планки отведите таз назад и вверх в собаку мордой вниз. Поднимите правую ногу, раскройте таз и согните правую ногу в колене. Растигивайте правый бок, взгляд направляйте из-под правого плеча вверх. Фиксируем 5 дыханий.



• Переход через
Каудинъясану

Из собаки мордой вниз с поднятой ногой закройте таз и подтяните правое колено к правому плечу, согните руки в локтях, переведите вес в руки.

Выпрямите правую ногу в колене.

Начните выпрямлять руки и подтягивать заднюю ногу так, чтобы она пролезла между ладонями.

Опустите таз вниз. Подтяните бёдра плотнее к животу. Вытянитесь в позвоночнике вверх в Навасане.



• Переход через
прыжок вперёд

Из собаки мордой вниз с поднятой ногой закройте таз и опустите правую стопу в пол, чтобы выстроить классическую собаку мордой вниз.

Далее подшагните или подпрыгните к рукам.

Согните ноги в коленях, опустите таз на коврик, руки вытяните параллельно полу, подтяните бёдра плотнее к животу, вытянитесь в позвоночнике вверх в Навасане (см. стр 65).

ФОТО: &&&&&&

• Динамика:
Навасана – Ардха
Навасана 5 раз.

Из Навасаны сделайте выдох, на вдохе скругляя спину, прижмите поясницу в пол. В Ардха Навасане голова, руки, лопатки, ноги приподняты над полом. На выдохе возвращаемся в Навасану. Повторяется 5 раз.



• Навасана 5 дыханий.

Сохраняя спину ровной, стремитесь сокращать расстояние между животом и бёдрами. Выпрямите ноги. Если сложно держать ноги прямыми, согните их в коленях так, чтобы голени стали параллельны полу.

Вернитесь к первой динамике и повторите всё то же самое на левую ногу.

Смотрите видеоурок с подробным разбором всех асан на yogajournal.ru



К нам обратилась читательница с вопросом, в котором описала свою непростую и при этом, к сожалению, достаточно распространённую ситуацию. Ответить ей мы попросили трёх психологов, специализирующихся на разных аспектах этой науки.

о сложном



ВОПРОС: Мне 35, я давно в йоге – практикую хатху, бываю на ретритах, недавно ездила в Индию, последнее время много медитирую. В сложных ситуациях умею остановиться, подышать и уже потом действовать. У меня любимая и очень серьёзная работа – я юрист в большой компании, хорошо зарабатываю. Родители давно подарили небольшую квартиру. Я симпатичная, активная, самостоятельная, поддерживаю физическую форму.

При этом благополучии и «праведности» у меня совершенно не складывается личная жизнь. С первым молодым человеком расстались, ещё будучи студентами – не сошлись характерами, второй был чудовищно жадный, я не смогла с этим мириться, третий – удивительно хороший и подходящий мне и по характеру, и по темпераменту, и по интересам. Мы вместе уже пятый год. Его единственный недостаток – он женат, и у него двое маленьких детей.

Сначала я об этом не знала – семья живёт в другом городе. Познакомила его со своими родителями, старшим братом и его семьёй, со всеми друзьями. Когда через год узнала о его несвободе – была в шоке, в ярости.

Я с юности противница таких отношений. Мне всегда была нужна моя собственная семья, дети. Я, конечно, рассталась с ним. Рассказала обо всём близким. Но потом очень быстро почувствовала одиночество. Он всё это время присыпал цветы, подарки, писал, как ему без меня тяжело жить. Так прошёл год. Я ощущала себя в депрессии, много плакала. И, в конце концов, не выдержала – возобновила с ним отношения. Рассказать об этом ни родителям, которые в одном-единственном браке уже 40 лет, ни брату, ни друзьям не могу – мне стыдно. Рассстаться с любимым не хватает сил. Чувствую себя опустошённой и предавшей саму себя – свои планы и мечты о прекрасной семье. Здоровье стало ухудшаться. При этом мне хорошо с ним. Не понимаю, что делать и как дальше жить?

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM. ИНТЕРВЬЮ: АНАСТАСИЯ ГРИГОРЬЕВА / MIDJOURNEY, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ЕКАТЕРИНА МАЛОВА
{телесно-ориентированный
психотерапевт}

Каждый из нас встречается с ситуациями, когда мы чувствуем бессилие и отчаяние. Эти ситуации показывают, что в жизни наступил кризисный момент. А каждый кризис несёт в себе новые возможности

Появление телесных симптомов говорит о том, что накопилось много непроявленных чувств. И это не удивительно: ведь в вашей ситуации глубокого внутреннего конфликта вы сталкиваетесь со смешанными эмоциями, которые трудно выразить. Когда вы рядом со своим мужчиной, то удовлетворяется очень важная потребность – потребность в привязанности, близости, вам хорошо. А какие чувства вы испытываете, когда он уходит? Скорее всего, их целая гамма. Ощущаемая близость рушится, и возвращается чувство одиночества. И помимо стыда, о котором вы написали, возможно, есть обида, злость, ревность? Все ваши чувства важно осознавать, давать им место.

Ухудшение здоровья – очень ценный знак. Тело – наш друг и помощник, тело подаёт нам сигналы, разговаривает с нами, когда мы перестаём жить в согласии со своими ценностями. Болезни показывают нам, что мы идем не туда, что пришло время остановиться и посмотреть внутрь себя. А что я вообще чувствую? Удовлетворяются ли мои потребности? И что мне действительно нужно?

На телесном уровне всегда проявляется то, что есть во внутреннем мире. Так реализуется психосоматика. Тело существует не само по себе, в нём есть память всего, что с нами происходило. Каждый раз, когда вас посещали негативные мысли и чувства, тело тоже переживает их вместе с вами. Постепенно это переходит в симптом, и потом – в болезнь.

Сегодня в контакте с близким человеком есть одновременно отвержение и одиночество. Скорее всего, этот опыт уже проживался с кем-то из родителей. И сейчас он просто повторяется. Выйти из этого кажется сложным, потому что привычно так жить, хоть и больно.

Важно осознавать это. Этот процесс неприятный, но он нужен, чтобы увидеть правду.

Чувство одиночества важно сначала восполнить внутри самой себя. Потому что если оно есть, вы будете стремиться его проживать. На это приходит соответствующий партнёр. И чтобы пришёл другой партнёр, нужно сначала создать другое состояние внутри – не ждать, что придёт другой человек и даст вам любовь и заботу.

Куда ещё важно посмотреть. Даёте ли вы себе достаточно отдохна? Расслабления? Не только физического, но и ментального. Бережны ли вы к себе? Критика себя также ухудшает здоровье.

Попробуйте сделать такую практику. Закройте глаза, подышите, чтобы дыхание стало спокойным. И представьте себе, что вы полностью здоровы. Почувствуйте, как ваше тело излучает здоровье и благополучие. Побудьте в этом состоянии какое-то время.

И, не открывая глаза, посмотрите на свою реальность, какая она из этого состояния? Какая вы там, в том состоянии? Как вы проживаете каждый свой день, чем он наполнен? Посмотрите из этого состояния на себя сегодняшнюю, что бы вы себе посоветовали? Можно записать эти слова и возвращаться к ним. Сохраняйте это состояние как можно дольше в течение дня и посмотрите, что будет меняться.



АЛЕКСАНДР РОЙТМАН
{клинический психолог, специалист по провокативной психотерапии}

Я слышу, что ваш вопрос скорее не о том «Что делать?» а о том, как справляться с этой ситуацией, как сделать так, чтобы любовь не разрушала, а приносила радость.

Я вижу сейчас два фокуса внимания, которые как раз и приводят к боли.

Один называется гордыня. Он о том, как сохранить лицо, кому сказать или не сказать, как себя простить, как оправдаться в глазах мамы.

Другой – это смиренение.

Сегодня не очень популярны эти два понятия: гордыня и смиренение. Это не простые категории. Смиренение, значит быть С МИРОМ. Думать, что он использует меня, и стыдиться этого – это про гордыню. А смиренение – это принять свои границы в том месте, в котором они сегодня существуют, до той поры, пока я не сумею сделать их более комфортными. Но это зона ближайшего развития, это потребует от меня огромной смелости, риска, отказа от гарантий и страховок. И я реально выбираю сейчас такую сжатость своей жизни. И когда я смогу, мои вина и обида сменятся искренним гневом – и, возможно, я встану и уйду. Или честным, искренним принятием ситуации – и я буду счастлива.

Сейчас можно начать с того, чтобы просто сказать себе: «Миленькая моя, любименькая, сегодня – это то, что тебе под силу. Хорошо, если ты сегодня выспишься, погладишь себя и поймешь, что то, что ты делаешь сейчас, это безусловно важно для тебя, иначе бы ты этого не делала. А завтра попробуем посмотреть на это по-новому. Или увидим, что это наш путь, и выберем его». То есть именно сама выбираешь смириться, согласиться с тем, что есть, и никто тебя «не тянет за волосы», не заставляет так жить. И тогда ты становишься автором своей жизни, а не жертвой. Из жертвы нет выхода, из авторства их множество.

Я не знаю, что выберет моя респондентка. Я только понимаю, что за 40 лет практики я видел людей счастливыми в самых невероятных ситуациях, когда у мужчины было две семьи – и одна знала о другой, а другая нет, и я видел тысячи случаев, когда официальный брак не приносил счастья. И когда мужчина уходил из семьи и женился на женщине, которая его ждала, но это не делало его избранницу счастливой. И я видел, когда счастливыми становились люди одинокие. Правда в том, что никакие правильные формы отношений или отсутствие форм не гарантируют счастья. Его природа в другой области. И я очень желаю вам хотеть счастья!

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, ИЗ ЛИЧНЫХ АРХИВОВ

Полную версию ответа читайте на сайте yogajournal.ru



ВИКТОР АЗОВСКИЙ
{руководитель академии Рами}

Каким бы человек ни был хорошим или правильным, он вынужден встречаться с личной трагедией, совершать ошибки, исправлять их и двигаться дальше, со временем забывая о том, как ему было тяжело. Кали-Юга – сложное время нарушения моральных устоев и принципов, дезориентации в своей Дхарме; наслаждение и потребление закрывают разум и будущее.

Когда мы попадаем в отношения, у нас рождается некая зависимость от нашего любимого. Психологическая, ментальная, сексуальная. Но это вначале, потому как со временем эти зависимости трансформируются, и на первый план выходят совсем другие приоритеты: мнение общества, безопасность, комфортный быт, дети, будущее.

У нашей героини есть приятный пример родительской семьи, это, кстати, говорит о том, что её семейная жизнь вполне может быть успешной.

Давайте предположим, что наша героиня вышла замуж за этого молодого человека. На каком этапе совместной жизни она сможет забыть, что он обманщик и изменник? Чем дальше от романтики в быт, тем более несчастной может становиться девушка, постоянно возвращаясь к мысли о том, чем он занят, когда его нет дома.

Вторая мысль, которая напрашивается, – это его семья. За несколько лет он не решился разорвать с ней отношения – возможно, он нерешительный трус? И зачем он нашей героине? Может, он просто использует её как любовницу, а это унизительно, неуважительно к женской природе.

Мы проживаем воплощение, собирая или проклятия в свой адрес, или благословения. Мы во многом делаем этот выбор сами. Что притягивает к себе наша героиня, зная, что у него есть семья, забирая его внимание от детей и супруги, что её ждёт в будущем? Может ли эта история закончиться хорошо?

Первая очевидная мысль: как это ни прозвучит резко, отношения надо разорвать. Это улучшит отношения с родителями, от них не будет тайн, это разрубит связь, которая явно тяготит нашу героиню, это, возможно, вернет папу детям. И самое важное – у нашей героини появится будущее.

Второе – не заниматься самосожалением. Ошибки случаются, все мужчины разные, видимо, нашей героине надо было пройти именно этот болезненный опыт, чтобы построить собственную крепкую семью.

Третье – побывать немного в одиночестве. Перезагрузиться, создать некий вакуум, чтобы захотелось о ком-то позаботиться.

Четвёртое – пройти несколько медитаций для очищения от прошлых сексуальных связей – это очень важно для девушки.

Пятое – иногда задавать себе вопрос: что будет дальше?



Блог Виктора Азовского читайте на yogajournal.ru



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЖНО ЛИ ВОДИТЬ РЕБЁНКА ВО ВЗРОСЛУЮ ГРУППУ?

Родители во все времена хотели для своего ребёнка лучшего. И если 10-20 лет назад они записывали его в 10 кружков, то сегодня многие замечают: ребёнок становится нервным, тревожным, устаёт. Ему нужна забота и внимание, а не только дисциплина, ограничения и требования.

«Сегодня всё больше родителей задумываются о том, что ребёнку нужна не какая-то любая физическая активность — лишь бы чем-то занимался. Родители понимают: нужно найти то, что разовьёт качества, которые пригодятся во взрослой жизни. И они ведут ребёнка на йогу», — рассказывает Виктория Занкина, первый в России сертифицированный преподаватель йоги для детей и подростков 20-летним стажем.

Почему не стоит записать ребёнка во взрослую группу?

Дети — не маленькие взрослые, они иначе устроены на уровне физиологии и психики. К ним нужен свой подход: больше внимания, другие инструкции (вряд ли дошкольник поймёт фразу «лобковую

кость на себя»), атмосфера полного доверия. У педагога не получится просто перенести то, что эффективно со взрослыми, на ребёнка — это не сработает. Да и ребёнку комфортнее и интереснее заниматься со сверстниками — он легче адаптируется и влюбляется в йогу. Педагог открывает ему мир, в котором его принимают и одобряют.

Чем полезна йога для детей?

Практика воздействует комплексно: прорабатывает мышцы, помогает нервной системе избавиться от напряжения, формирует осознанность. На протяжении всего занятия ребёнок возвращает внимание в себя, в своё тело. И юный практик начинает понимать: вот я, это мое тело, оно ценное, я ценный.

Если вам интересно разобраться в вопросах йоги для детей, приглашаем на онлайн-курс «Преподаватель йоги для детей». После обучения вы сможете заниматься со своим ребёнком и при желании получить сертификат и вести йогу для детей — стать востребованным специалистом. Автор и ведущий эксперт курса — Виктория Занкина. Программа рассчитана на 12 недель.



РЕКЛАМА ООО «АКАДЕМИЯ ЙОГИ» ИНН 9702026944 ОГРН 1207700473980 РФ,
127106, Г.МОСКВА, УЛ. ГОСТИНИЧНАЯ, Д. 5, ПОМЕЩ. 1/1

Material Yoga Lab

Как преподавателю йоги повысить свою квалификацию, получить новые профессиональные инструменты, справиться с выгоранием и получить огромный объём вдохновения.

В студии Jivamukti Yoga Material Moscow уже 6 лет существует уникальная программа — Material Yoga Lab. Введение в санскрит и изучение фундаментальных йогических текстов; плотная физическая практика Jivamukti Yoga; искусство асистирования; мастерство публичного общения, голос и речь преподавателя йоги; практикум преподавания с обратной связью, — все это дисциплины обучающей лаборатории.

Material Yoga Lab — это 5 дисциплин и 5 дней (45 часов) интенсивной работы в стенах студии в компании единомышленников — представителей разных стилей и направлений йоги.

Material Yoga Lab создана Анной Лунеговой — основателем студии JYMM: «Много путешествуя по миру как ученик и как преподаватель, я поняла, какие качества необходимы для того, чтобы быть успешным преподавателем йоги. В Материале я создала лабораторию, куда пригласила достойнейших специалистов в своих областях, чтобы дать участникам обучения лучшее».

Кураторы программы Анна Лунегова — ведущий преподаватель Jivamukti yoga в России. Наталья Сенина — опытный практик и преподаватель Level 2 аштанга йоги, пишет мастерскую диссертацию по Йога Сутрам в РУДН. Татьяна Савина — основатель проекта Voiceway, преподаватель голоса и речи.метода К. Линклейтер «Освобождение природного голоса».

Команда Material Yoga Lab уверена, что сильный и профессиональный преподаватель йоги — это ЛИЧНОСТЬ, которая высоко профессиональна; умеет транслировать свою индивидуальность, и при этом знает, чувствует и понимает, как раскрыть индивидуальность других.

Лаборатория проходит несколько раз в год. Подходит как начинающим так и опытным преподавателям.



РЕКЛАМА ИП Лунегова Анна Валерьевна ИНН 772478447029 ОГРН 317774600120402

AHHA a GAGKPAT

А Н Н А
Л У Н Е Г О В А
ведущий преподаватель
IVAMUKTI Yoga в России
основатель студии йоги
«Jivamukti Yoga Materia
Moscow» }

Санскрит вошёл в мою жизнь в 2010 году в Нью-Йорке. Тогда я окончила преподавательские курсы по Дживамукти. Как только вернулась в Россию, нашла преподавателя санскрита Сергея Владиславовича Ефимовского. С тех пор раз в неделю, если я в Москве, занимаюсь с ним. Считаю это необходимостью в моей профессии. Санскрит – язык йоги. Все основные тексты, все термины, понятия – всё на санскрите. И если хочешь иметь напрямую понимание и знания, то, конечно, лучше иметь знакомство с первоисточниками.

Сегодня при обучении на курсах мало кто занимается санскритом. Зачастую преподаватели йоги произносят названия и понятия с большим количеством ошибок и почему-то не ставят себе задачу ликвидировать эти ошибки. И это некорректное знание передаётся дальше. Чтобы не быть звеном в этой цепи, возникло желание изучать санскрит.

Санскрит – это целый мир, мироздание, океан, бездна. Ныряя в него, приобретаешь не только способность произносить санскритские мантры и тексты без фонетических и грамматических ошибок, но и возможность не опираться на комментарии какой-то конкретной школы. Ведь нередко представители конкретных школ выдают древний текст через свою оптику, подкрепляют свой аспект древним йогическим текстом или мантрой. Моя задача – постараться самой добраться до истинного смысла.

Понимание того, что эти тексты, написанные тысячи лет назад, и сегодня продолжают оставаться актуальными, говорит о том, что изучение санскрита для преподавателя йоги крайне важно. Соприкосновение с такими первоисточниками по йоге, как Хатха-йога-прадипика, Йог-сутры Патанджали, Бхагават Гита – мастхэв каждого йога, там более преподавателя. Это Книги Йоги, книги Знания. А важность знаний в жизни трудно переоценить.

Говорят, меньше знаешь — крепче спиши. Я немного перефразирую: больше знаешь — меньше спиши, но происходят определённые процессы в мозге, и тебе просто не надо долго спать. Спиши меньше и глубже и успевашь сделать не больше, а именно то, что нужно.



Автор: МИЛНА БОГДАНОВА
{ инструктор Ripa Awareness Meditation }

“МЫ ЗАБЫЛИ САМИХ СЕБЯ!”

Мы встретились с Гьетрулом Джигме Ринпоче в перерыве между сессиями, на ретрите по медитации. Его время расписано, каждые десять минут – новый человек на консультацию. Для нас Ринпоче выделил час, который пролетел как пять минут, настолько уютно и спокойно было в присутствии Мастера.

Йож:

– Сейчас мало мастеров приезжает в Россию, почему Вы тут, и не с буддийским учением, а с программой по медитации?

Джигме Ринпоче:

– В последнее время, когда в мире так неспокойно, медитация стала очень актуальна для всех. Мои ученики в России хотят продолжать практиковать медитацию, видят, как эта практика приносит много пользы в их жизнь, и у меня есть обязательства перед ними и желание, чтобы практиков медитации становилось всё больше. Поэтому год назад я начал проводить курс, обучающий инструкторов по медитации, и буду продолжать его в России.

– Медитация действительно становится всё популярней у нас в стране.

– Сейчас во всём мире увеличился интерес к медитации. И множество научных исследований уже подтвердило её пользу. У большинства из нас такой образ жизни, что мы всё меньше связаны должностным образом со своими телом и умом. Мы забыли самих себя. Это внутренний кризис. Медитация – это мост. Она открывает пространство, где человек может глубоко сам с собой соединиться. Чтобы мы могли лучше понять себя, своих близких. Чтобы наш образ жизни был более сбалансированным и гармоничным. И люди сейчас поняли это.

– Сейчас очень много разных методов медитации. Какому способу медитировать обучаете Вы?

– Мой метод медитации – буддийский метод, который передаётся тысячелетиями. Будда Шакьямуни очень подробно учил медитации, потому что он

открыл эту практику. Именно он увидел, как работает наш ум. На Востоке столетиями медитация – часть духовных тренировок. Особенно глубокая традиция йогинов у нас в Тибете. Эти люди годами проводили время в уединении и созерцании. К счастью, я принадлежу к одной из этих линий. Основываясь на древних традициях, которые передал нам Будда Шакьямуни, я обучаю практике, которая принадлежит линии Рипа уже столетиями, – это Медитация Осознанности Рипа (Ripa awareness meditation), основанная на инструкциях, данных Буддой.

– Как понять начинающему практикующему, что выбранная им медитация аутентична, проверена веками, а не придумана кем-то вчера с коммерческими или ещё какими-то целями?

– Это сложно, действительно сложно. Во-первых, потому что у большинства людей недостаточно терпения для того, чтобы серьёзно разобраться в вопросе. Все хотят быстрых ответов. Но Гугл не может быть учителем. Вы всё равно встретитесь с реальным человеком. Несмотря на то что медитация – очень личная практика, она основывается на методе, который был передан. Поэтому очень важно знать, кто в этой линии передачи, у кого учился ваш учитель.

И важно, чтобы у самого учителя была не только линия преемственности, но и достаточное количество практики медитации. Сейчас так бывает, что буддийскую медитацию преподают не буддисты. Сейчас много мастеров медитации, которые имеют медицинские сертификаты, и неплохо, если у них есть в этом большой опыт, но, в конечном итоге, важно получать знания о медитации из аутентичного источника.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ БУДДИЙСКИМ ЦЕНТРОМ РИПА

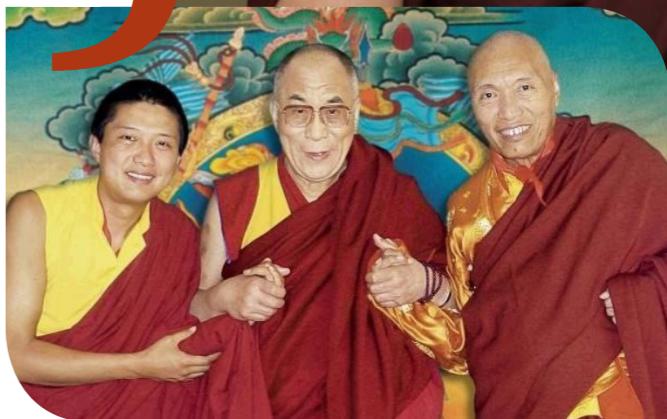
СПРАВКА

Гьетрул Джигме Ринпоче* – реализованный Мастер буддийской медитации и философии, тулку*, наследник духовной линии Рипа, возникшей в Тибете ещё в XII веке, руководитель двух монастырей в Индии и Непале, а также восьми центров Рипа в мире.

Это интервью Джигме Ринпоче дал Йож во время своего обучающего ретрита для инструкторов по Медитации Осознанности Рипа (Ripa Awareness Meditation) в России.

* Ринпоче – в тибетском буддизме титул лам, достигших высокой реализации.

* Тулку – тот, кто приходит с целью открывать живым существам их благую, просветлённую природу.



Джигме Ринпоче с Далай Ламой и отцом Намка Дриме Ринпоче



– К сожалению, медитация, как и йога, теряет корни, линии передачи и становится либо развлекательной, либо психологической практикой, духовным фастфудом. Ведь оставаться наедине с собой очень сложно, особенно когда внутри тревожно. И такое самоисследование требует смелости.

– Главная задача, цель медитации – узнать себя. Не забыть себя. И да, это требует храбрости, быть тёплым, бережным в отношении себя.

– Сейчас популярен призыв: «Научитесь любить себя!»

– Да, себя любить нормально, это на самом деле значит принять себя. Принять себя во всех своих аспектах: и хороших, и плохих. Готовы ли вы действительно работать с тем, кто вы есть? Мы хотим, чтобы другие к нам хорошо относились и были добры. Но нам важно научиться сначала быть мягкими, любящими, заботливыми по отношению к себе.

МЕДИТАЦИЯ
ЭТО О ТОМ,
ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ
НА СЕБЯ, ТАКОГО,
КАКОЙ ТЫ ЕСТЬ

С помощью Медитации Осознанности мы можем создать это пространство внутри себя и стать себе хорошим другом.

И есть ещё проблема: мы постоянно хотим быть какими-то другими. Может, поэтому не можем соединиться с собой? Медитация – это не о том, чтобы стать кем-то другим, медитация – это о том, чтобы смотреть на себя, такого, какой ты есть, с добротой, заботой и не выносить суждений, не оценивать. Если же вы хотите измениться, это говорит о том, что в настоящем у вас проблемы.

И да, сейчас часто медитацией называют какую-то стимуляцию, что-то чувственное, чтобы забыть себя в моменте и как-то поменяться и прийти к чему-то другому. Но это нельзя назвать медитацией.

– Сейчас звучат разные прогнозы по поводу будущего нашей планеты, некоторые – очень тревожные. Что Вы думаете по этому поводу?

— Мне не нравится пессимистичный взгляд на мир. У меня есть вера в добрую человеческую природу. Да, мы живём в трудные времена. Но для нас важны надежда и доверие. На самом деле всё, что происходит в мире, — это коллективная вещь. Мы должны, каждый, сейчас, сделать то, что можем. Мы не можем поменять всё коллективное сознание мира. Но сами, лично мы, можем оставаться в оптимистичном состоянии ума.

Ведь наше самое глубокое желание, оно никогда не негативно. Реальность такова, что счастье нужно возвращать, культивировать. Как и несчастье мы тоже культивируем в мыслях, словах, действиях. Для того чтобы создавать больше позитивных мыслей, необходимо развивать внимательность, осознанность. Поэтому медитация — базовая практика, которая работает с паттернами в уме, речи и теле и изменяет их на более благоприятные. Это позволяет нам трансформировать всю нашу жизнь. Когда мы полны осознанности, тогда наши мысли и действия становятся позитивными, и это приносит счастье. И на самом глубинном уровне мы все равны, и все хотим одного — быть здоровыми и счастливыми.

— Медитация — это же всегда про присутствие в настоящем?

ЧЕМ БОЛЬШЕ НАБЛЮДАЕТЕ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЯСНОСТИ, СПОКОЙСТВИЯ, УСТОЙЧИВОСТИ ПРИХОДИТ В ВАШУ ЖИЗНЬ

ДНЕВНИК МЕДИТИРУЮЩЕГО



ДЕНЬ 1

Когда же это закончится?! Мысли скаутят, как обезьянки, ноги затекли, 15 минут кажутся вечностью. И ещё всё время что-то отвлекает. Ну кто сказал, что эта практика работает?!

ДЕНЬ 2

Еле заставил себя сесть. Наконец нашел удобную позу! Но мысли — их стало ещё больше! И так чешется нос. Вспомнил всё, что нужно было сделать, и даже где лежат очки, которые потерял полгода назад. В последние пять минут стало так хорошо, что захотелось посидеть ещё и ещё.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, НЕЙРОИЛЮСТРАЦИИ АНАСТАСИИ ГРИГОРЬЕВОЙ / MIDJOURNEY

— Да, прошлое и будущее есть только у нас в уме; когда мы в прошлом или будущем, мы не живём, мы либо планируем, либо вспоминаем. Жизнь есть только в этом моменте сейчас.

Когда мы можем быть свободными даже на мгновение, свободными от волнения, тревоги, напряжения — это очень большое облегчение, даже если это всего секунда.

Все ресурсы — внутри нас. Как найти свой центр, как вернуться к своей точке внутренней устойчивости, как не быть потерянным? Для этого нам нужно вернуть себя в настоящий момент. Это самый простой метод. И сделать это через дыхание. Мгновенное освобождение — это соединиться с собственным дыханием здесь и сейчас. Просто вдыхайте полностью и полностью выдыхайте, и наблюдайте за дыханием. Это наблюдение сразу же отсоединяет вас от тревог и волнений и соединяет с вашим телом и чувствами. Это самый короткий и простой метод.

Будда говорил: «Просто вдыхайте и выдыхайте». Чем больше вы это делаете, чем больше наблюдаете за своим дыханием, тем больше ясности, спокойствия, устойчивости приходит в вашу жизнь. Никаких мантр, молитв, визуализаций, ритуалов, просто вдыхайте, выдыхайте и наблюдайте. Это сила бытия в настоящем моменте.

— И как часто нужно так практиковать?

— 15–20 минут утром и столько же вечером будет достаточно.

— Я знаю, что Ваш график расписан на несколько лет вперед, и у Вас есть десятки тысяч учеников по всему миру, Вы даёте учения, благословения, выступаете то в Аргентине, то в США, то в Швейцарии, руководите двумя монастырями и восемью центрами. Как Вы поддерживаете себя в такой прекрасной физической и ментальной форме?

— Я заботюсь о себе. Всё в жизни должно быть в балансе.

Первое — это сон. Он очень важен. Ложиться спать вовремя. Вне зависимости от того, где я нахожусь, я стараюсь лежать спать в 22:00. А встаю в 5:00 или раньше. Семи часов сна вполне достаточно. Когда вы встаёте в пять, у вас столько времени! И утром я делаю все практики, медитации, которые должен сделать. И да, у меня очень много обязанностей, ответственостей, ролей. Завтракаю всегда в 7:30.

Это второе, что очень важно, — осознанное питание. Для меня это про размер порций. Если представить себе квадрат, разделённый на четыре части, то я ем две порции твёрдой еды, одну жидкую и четвёртую часть оставляю всегда пустой. Я пытаюсь следовать этому. И, что важно, ем каждый день в одно и то же время. Может, я в этом старомоден,

благодаря моему отцу*, но в 7:30 всегда завтрак, в 12:00 — ланч, и в 18:00 — ужин.

И, конечно, я занимаюсь спортом, когда могу, в спортзале или на улице. И я всегда работаю с собственным намерением: с кем бы я ни встречался, что бы ни делал, я всегда стараюсь делать это максимально искренне, с открытым сердцем. И не так важно, какие будут результаты, но я точно знаю, что хотя бы моё намерение не было плохим.

А когда я ложусь спать, я отпускаю все тревоги и волнения дня, я не сплю с ними.

Вот это здоровый режим. И это очень важно. Чтобы быть физически и ментально здоровыми, нужна дисциплина.

— Во время ретрита по медитации Вы сказали, что сейчас очень важна для мира энергия матери, материнский аспект. Что Вы имели в виду?

— Мать дает жизнь. Это не значит, что всем нужно срочно рожать детей. Но если вы женщина, у вас всегда есть материнский аспект. В сложные времена материнский аспект держит нас вместе, не дает распасться на части. Материнская любовь беспристрастная, безоценочная. И она может в самые трудные времена поменять всё. Нам сейчас нужно безусловное доверие. И безусловная любовь, чтобы объединить всех.

* Великий тертон Намка Дриме Ринпоче.

ДЕНЬ 15

7:00, я снова на подушке для медитации, сегодня засыпал, хотя каждый раз медитация проходит по-разному. Иногда не могу себя заставить сесть заниматься, но зато после весь день как будто меня зарядили какой-то светлой энергией: улыбаюсь, всё успеваю, работаю без суеты и сразу находжу нужные документы, специалистов; повысились точность и эффективность во всех делах.

ДЕНЬ 50

Как классно, что у меня есть такая практика! Вокруг появилось много приятных людей или они перестали меня раздражать? Родственники удивляются, что я стал таким внимательным и спокойным. Вспомнил, что в первые дни затекали ноги, болела спина. Ничего специально не делал, всё прошло. И давление, кстати, отличное, и сон.

ДЕНЬ 108

Скорей бы снова сесть на свою любимую подушку! Хотя у меня уже получается медитировать и на стуле в офисе, и за рулём в машине. И когда кто-то рассказывает о стрессе, то я уже с трудом вспоминаю, что это. Много ясности и благодарности. Мир стал такой интересный, яркий, сколько всего я не замечал. Да, к моим медитациям присоединилась жена, а потом и тёща. Скоро пойду учиться на инструктора, хочу, чтобы в мире было больше спокойных и радостных людей.

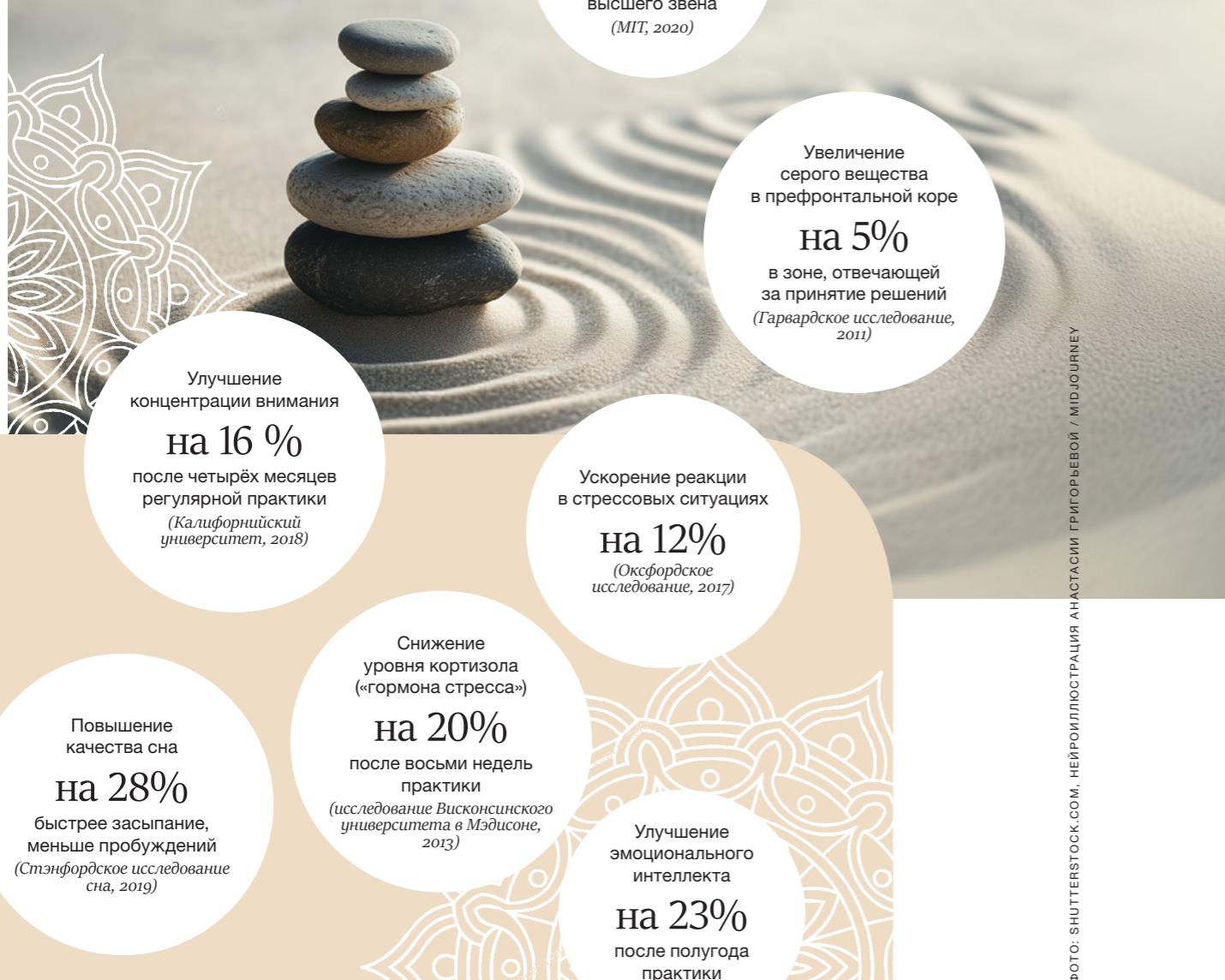


TRAWA × VEGETARIAN

TRAWA и VEGETARIAN объединили свои знания и опыт, чтобы создать уникальные функциональные миксы сыроравленных масел. Они порадуют как гурманов, так и самых строгих нутрициологов.

Продуманный состав и баланс вкуса — здесь каждый ингредиент работает самостоятельно, а в сочетании с другими образует мощный эффект синергии, направленный на достижение конкретных оздоровительных и поддерживающих целей. Масла хорошо вписываются в ежедневный рацион, закрывают потребности в правильных жирах и макронутриентах. Добавляйте их в салаты, гарниры, супы или употребляйте в чистом виде.

С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ ПРОИСХОДИТ...



Иммунитет

Микс-бустер: горчичное + кедровое + тыквенное. Природный помощник для усиления естественных защитных функций организма.

Антистресс

Микс для поддержки нервной системы: масло грецкого ореха + кунжутное + арахисовое. Специально для восстановления эмоционального равновесия и устранения последствий стресса.

Энергия

Микс для мужчин: масло грецкого ореха + конопляное + тыквенное. Эликсир для поддержания здоровья предстательной железы, снижения уровня холестерина и артериального давления.

Сияние

Микс для женщин: кунжутное + миндальное + кедровое. Супер-антиоксидантный коктейль для защиты важных клеточных структур, увлажнения кожи, укрепления волос.



Сыродавленные функциональные масла TRAWA × VEGETARIAN — результат тщательного подбора компонентов и глубокого понимания их пользы. Каждая их капля — забота о здоровье и удовольствие от употребления.

@trawa_oil

trawaoil.ru



КУДЬБ РАСТЕНИЙ

И сказал Бог: да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя, дерево плодовитое, приносящее по роду своему плод, в котором семя его на земле... И был вечер, и было утро: день третий.

Ветхий Завет. Бытие, гл. 1

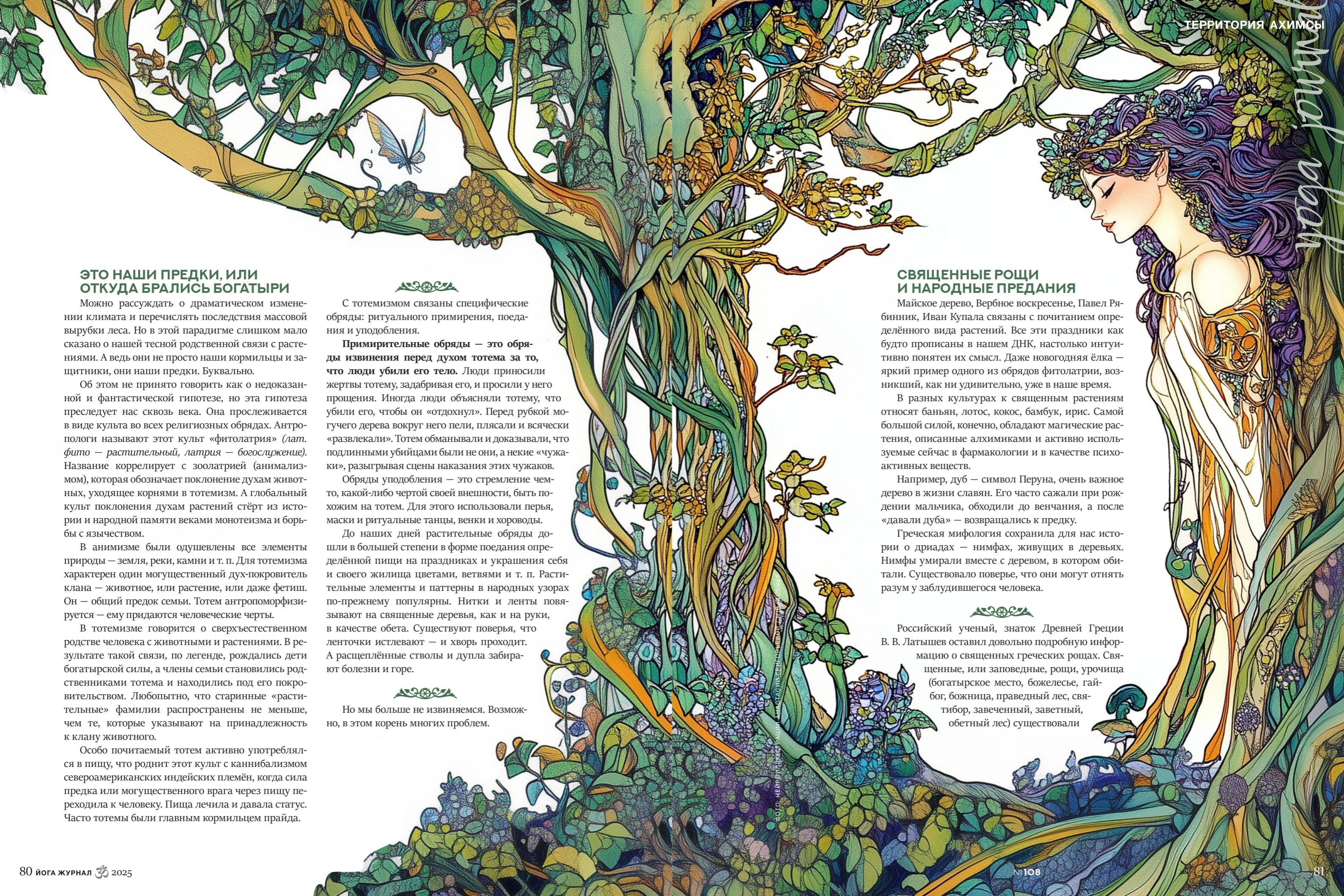
Автор: ОЛЬГА КАМИНКА

ФОТО: НЕПРОИЛЮСТРИРОВАННОЕ АГЕНТСТВО MINTIMAGE

Растения – первые живые существа, которые появились на планете Земля, в чём единодушны и современные учёные, и Библия. Растения дали жизнь и нам, и «братьям нашим меньшим» – животным. Растения – живые существа со своей социальной жизнью, «нервной» деятельностью и коммуникациями, базирующимиися на определённых «этических» законах. Они единственные участники круговорота веществ в природе, которые превращают мёртвое в живое, являясь продуцентами, синтезирующими органику из неорганики.

С точки зрения ботаники, люди и животные – просто персонал, обслуживающий жизнь растений. Мы, прежде всего – распространители семян, переносящие репейник и прочие колючки на одежду. Белки растаскивают по лесу желуди. Цветное зрение приматов позволяет видеть спелые плоды. Именно поэтому плоды стали нашей общей пищей.

Но! Человек возгордился, поднялся над природой и забыл свое место в биологической иерархии. Для нас дерево – почти неодушевлённый предмет. Что-то утилитарное, дающее нам пищу. Его также можно срубить и построить дом, сжечь и добыть тепло, сделать из него газету и туалетную бумагу. А между тем если на планете погибнет растительность, мы продержимся ещё месяц-другой и массово отправимся следом.



ЭТО НАШИ ПРЕДКИ, ИЛИ ОТКУДА БРАЛИСЬ БОГАТЫРИ

Можно рассуждать о драматическом изменении климата и перечислять последствия массовой вырубки леса. Но в этой парадигме слишком мало сказано о нашей тесной родственной связи с растениями. А ведь они не просто наши кормильцы и защитники, они наши предки. Буквально.

Об этом не принято говорить как о недоказанной и фантастической гипотезе, но эта гипотеза преследует нас сквозь века. Она прослеживается в виде культа во всех религиозных обрядах. Антропологи называют этот культ «фитолатрия» (лат. *фито* – растительный, *латрия* – богослужение). Название коррелирует с зоолатрией (анимализмом), которая обозначает поклонение духам животных, уходящее корнями в тотемизм. А глобальный культ поклонения духам растений стёрт из истории и народной памяти веками монотеизма и борьбы с язычеством.

В анимизме были одушевлены все элементы природы – земля, реки, камни и т. п. Для тотемизма характерен один могущественный дух-покровитель клана – животное, или растение, или даже фетиш. Он – общий предок семьи. Тотем антропоморфизируется – ему придаются человеческие черты.

В тотемизме говорится о сверхъестественном родстве человека с животными и растениями. В результате такой связи, по легенде, рождались дети богатырской силы, а члены семьи становились родственниками тотема и находились под его покровительством. Любопытно, что стариные «растительные» фамилии распространены не меньше, чем те, которые указывают на принадлежность к клану животного.

Особо почитаемый тотем активно употреблялся в пищу, что роднит этот культ с каннибализмом североамериканских индейских племён, когда сила предка или могущественного врага через пищу переходила к человеку. Пища лечила и давала статус. Часто тотемы были главным кормильцем прайда.

С тотемизмом связаны специфические обряды: ритуального примирения, поедания и уподобления.

Примирительные обряды – это обряды извинения перед духом тотема за то, что люди убили его тело. Люди приносили жертвы тотему, задабривая его, и просили у него прощения. Иногда люди объясняли тотему, что убили его, чтобы он «отдохнул». Перед рубкой могучего дерева вокруг него пели, плясали и всячески «развлекали». Тотем обманывали и доказывали, что подлинными убийцами были не они, а некие «чужаки», разыгрывая сцены наказания этих чужаков.

Обряды уподобления – это стремление чем-то, какой-либо чертой своей внешности, быть похожим на тотем. Для этого использовали перья, маски и ритуальные танцы, венки и хороводы.

До наших дней растительные обряды дошли в большей степени в форме поедания определённой пищи на праздниках и украшения себя и своего жилища цветами, ветвями и т. п. Растительные элементы и паттерны в народных узорах по-прежнему популярны. Нитки и ленты повязывают на священные деревья, как и на руки, в качестве обета. Существуют поверья, что ленточки истлевают – и хворь проходит. А расщеплённые стволы и дупла забирают болезни и горе.

Но мы больше не извиняемся. Возможно, в этом корень многих проблем.

СВЯЩЕННЫЕ РОЩИ И НАРОДНЫЕ ПРЕДАНИЯ

Майское дерево, Вербное воскресенье, Павел Рябинник, Иван Купала связаны с почитанием определённого вида растений. Все эти праздники как будто прописаны в нашем ДНК, настолько интуитивно понятен их смысл. Даже новогодняя ёлка – яркий пример одного из обрядов фитолатрии, возникший, как ни удивительно, уже в наше время.

В разных культурах к священным растениям относят баньян, лотос, кокос, бамбук, ирис. Самой большой силой, конечно, обладают магические растения, описанные алхимиками и активно используемые сейчас в фармакологии и в качестве психоактивных веществ.

Например, дуб – символ Перуна, очень важное дерево в жизни славян. Его часто сажали при рождении мальчика, обходили до венчания, а после «давали дуба» – возвращались к предку.

Греческая мифология сохранила для нас историю о дриадах – нимфах, живущих в деревьях. Нимфы умирали вместе с деревом, в котором обитали. Существовало поверье, что они могут отнять разум у заблудившегося человека.

Российский ученый, знаток Древней Греции В. В. Латышев оставил довольно подробную информацию о священных греческих рощах. Священные, или заповедные, рощи, урочища (богатырское место, божелесье, гайбог, божница, праведный лес, святебор, завеченный, заветный, обетный лес) существовали

ФОТО: ЧЕРНОГРДИСТАЯ АРТ/АНАСТАСИЯ ГЕРМСОРВЕЙС

во всех концах планеты — у удмуртов, мари, германцев, индийцев, дагестанцев, черкесов, сибирских племен, чувашей, камчадалов, литовцев — и кое-где сохранились до сих пор. Некоторые такие рощи вошли в состав современных заповедников — Кавказского, Кроноцкого, Сохондинского, Алтайского, Северо-Осетинского.

Простым смертным вход туда был затруднён. Существовал целый свод правил поведения в таких местах: нельзя было не только рубить, но и обрывать ветки, а также выносить из рощи что-либо. Задороть в рощу можно было только в чистой одежде, с чистыми помыслами, с дарами в руках. Рощи служили своеобразными языческими святынями.

Есть упоминания о борьбе язычников-литовцев за свои леса. Когда миссионер Иероним Пражский в XIV веке стал убеждать их вырубить священные рощи, женщины толпой пришли к литовскому королю и молили его остановить миссионера. Они уверяли короля, что этим Иероним Пражский разрушает дом божий, посылающий людям дождь и свет солнца.



Иногда священные рощи располагались вблизи селения. Деревья в них не вырубались, а гнили на месте. Часто эти рощи искусственного происхождения, что говорит о регулярных захоронениях с последующей посадкой дерева на импровизированном кладбище.

В Китае с незапамятных времён существовал обычай сажать деревья на могилах, чтобы придать духу умершего силу и спасти тело от разложения. У обитателей Южного и Западного Китая священное дерево растёт у входа в каждое селение.

По верованиям корейцев, души людей, умерших от чумы или на дороге, а также души женщин, умерших во время родов, находят приют в корнях деревьев. На грудах камней, нагромождённых под деревьями, этим духам приносят в жертву пироги, вино и свинину.

На острове Борнео до сих пор существует группа деревьев, в которых выдабливают дупла и хоронят новорождённых. С этого момента их невинные души считаются заключёнными в дерево.

Буряты до недавних времен замуровывали пепел шамана в толстую сосну. Удмурты устраивали традиционные похороны в лубе — прямо в стволе дерева с выдолбленной сердцевиной. Потом стали

хоронить в колоде, и только позже в бурятском похоронном обряде появился гроб.

АГРАРНЫЕ КУЛЬТЫ

Первопредок любого тотема — Великая мать, Мать-земля. Из неё происходят растения, корни и клубни. Из неё происходит вся плоть и пища. Из неё был сотворен первый человек Адам и в неё вернулся. Фитолатрия тесно связана с культом плодородия и богини-матери. Но в какой-то момент всё пошло по-другому, и культ богини-матери заменил культ бога-отца, а культ растений трансформировался в специфический аграрный культ, стоящий вне основных официальных доктрин. Однако совсем уничтожить культ фитолатрии невозможно до тех пор, пока человек стоит на земле, чувствует природу и следует её законам.

Мистическая связь плодородия почвы и женщины принадлежит к базовым элементам «агарной ментальности». В аграрном культе растения олицетворяются женщинами в образе Матери Хлеба, Матери Зерна, Матери Гороха (в Европе), Матери Маиса (в Америке), Матери Риса (в Индонезии). Им оказывают самые разные почести.

Для аграрного культа характерен женский состав божеств и отсутствие жреческого сословия. Цикличность всех процессов и возрождение после смерти полностью подкреплено осознанием растения как первопредка человека.



Аграрные культуры связаны с календарными праздниками. Эти праздники сейчас выглядят как радостный детский утренник, посвящённый плодородию. Но когда-то такие мистерии были связаны с человеческими жертвоприношениями.

На самой ранней земледельческой стадии речь идёт о возникновении растения из человеческой плоти на местах захоронений. Поздние аграрные ритуалы служат для гарантии нормального развития растений и повышения урожайности, что специально сопровождается человеческим жертвоприношениями.

Например, в Индонезии у папуасов маринда-нан такая практика даже в начале XX в. У североамериканского племени пауни ещё в 30-е годы XIX в. соблюдался обычай приносить в жертву пленных и кусками тела жертвы натирать земледельческие орудия.

ПОНИМАНИЕ СВОЕГО МЕСТА В ИЕРАРХИИ ПРИРОДЫ ДАЁТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ИНАЧЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА НАШИ ПРЯМЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

ФОТО: НЕЙРОИЛЛЮСТРАЦИИ АНАСТАСИИ ГРИГОРЬЕВОЙ / MIDJOURNEY

ЛИТЕРАТУРА

Арцт Ф. Умные растения. М.: Ломоносов, 2011.

Горшунова О. В. Священные деревья Ходжи Барора. Фитолатрия и культ женского божества в Средней Азии // Этнографическое обозрение. 2017. № 4.

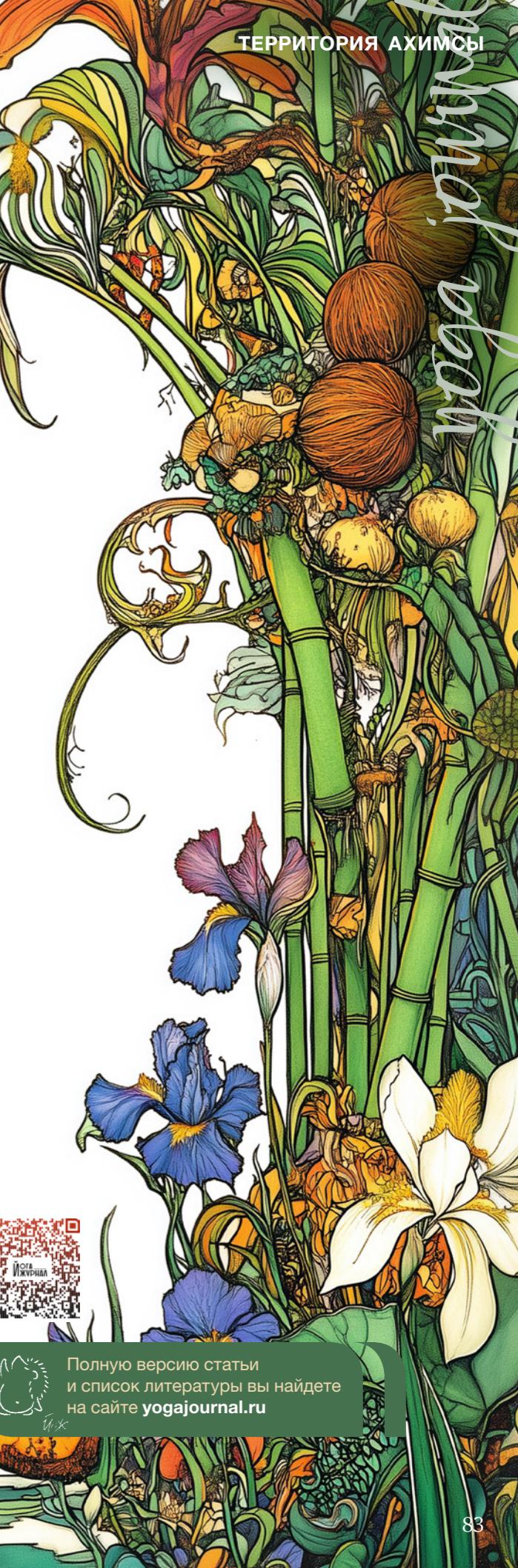
Кагаров Е. Г. Культ фетишей, растений и животных в Древней Греции. СПб.: Сенатская типография, 1913.

В европейской культуре находки археологов тоже неоднозначны. У древних греков был обычай располагать могилы среди хлебных полей.

Отголоски обряда человеческих жертвоприношений долго сохранялись у восточных славян в виде строительных жертв и заложных покойников (В.Н. Топоров и Д.К. Зеленин). Заложные покойники — похороненные на перекрёстках, в полях и болотах люди, умершие не своей смертью, которых не принимала земля и они становились нечистыми духами. О последних много писал выдающийся собиратель фольклора А.Н. Афанасьев. В серьёзных ситуациях жертвы были добровольными и почётными, им становились князья и знахари, которые переходили в мир природы и сами становились одними из божеств (Рыбаков Б.А., 1987). Эти обычай прослеживаются и сегодня в сильно трансформированном виде, когда вместо человека на тот свет отправляют чучело или куклу, — похороны Костромы, Ярилы, Морены, проводы Масленицы.

СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ

Смысл сегодняшнего обращения к этнографическим исследованиям прост: понимание своего места в иерархии природы даёт нам возможность иначе взглянуть на наши прямые обязанности. И если ради спасения планеты можно сделать что-то ещё, то забытый кульп поклонения растениям может научить нас базовым элементам — использовать видоизменённую плоть предков только ради поддержания жизни и с благодарностью и неукоснительно соблюдать этический кодекс — демонстрировать уважение, любовь и заботу по отношению к растительному предку. И, возможно, именно это спасёт нашу планету и жизнь наших потомков. А может быть, и наши души. Ведь когда-то и мы станем деревьями.



Полную версию статьи и список литературы вы найдете на сайте yogajournal.ru

И.Х.

ОСОЗНАННОСТЬ И ТАНГО

СПРАВКА

Свами Дхарма Сумиран

Последователь учения Адвайта Веданта, реализованный Мастер, почти 15 лет занимается аргентинским танго, посещает мильонги по всему миру. Своих учеников Сумиран также приобщает к этому искусству. Его семинары по аргентинскому танго уже давно превратились в отдельную практику телесной осознанности.



Когда вы что-то делаете без любви и непрофессионально — это халтура.

Когда вы что-то делаете без любви, но профессионально — это ремесло.

Когда вы что-то делаете непрофессионально, но с любовью — это хобби.

Когда вы что-то делаете профессионально и с любовью — это искусство.

СУМИРАН

С маленьким ребёнком мы чувствуем себя расслабленно. Так же мы себя чувствуем с животными, например, с кошкой или собакой в комнате. Но если рядом человек, мы уже начинаем думать: как он нас оценит, что скажет?

Обычно внимание человека проходит через призму мышления. Когда мы говорим: «Будь внимательным к телу, к партнёру», — важно осознать, какое внимание мы даём этому телу и этому партнёру: любящее, контролирующее, агрессивное?

Осознанность — это способность дать любящее, понимающее, теплое внимание. Но если ум его перехватывает и моделирует, внимание может стать агрессивным и начать зажимать тело. Тело это чувствует, и другой человек это чувствует. Поэтому важна способность не просто давать внимание, а внимание определённого качества. И это тоже часть осознанности, которой обучает Свами Дхарма Сумиран на своих необычных семинарах по танго.

Что можно практиковать в аргентинском танго:

- синхронизацию и резонанс с партнёром;
- осознание и работу с чувством ревности;
- доверие;
- искусство получать и дарить удовольствие;
- медитацию.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, &&&&&&&&&&



Авторскую колонку Сумирана
читайте на сайте yogajournal.ru





Аюрведа признана Всемирной организацией здравоохранения при ООН (ВОЗ) как наиболее эффективная система альтернативной медицины в мире. Она учитывает не только физическое состояние, но и эмоциональное, психологическое и духовное благополучие человека. Как житель большого города может помочь себе стать здоровым, опираясь на принципы этой древней науки? Читайте советы от доктора Наушада Али Тачапарамбана

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Автор: КАРИНА ГИМАДЕЕВА

АЮРВЕДА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

УЖИН НЕ ПОЗЖЕ 6-7 ЧАСОВ ВЕЧЕРА

Чтобы чувствовать себя бодрым и полным сил, а также оставаться в хорошей форме, важно не только то, что вы едите, но и когда вы это делаете. Ужин должен быть не позже 6-7 часов вечера. Это нужно не только для похудения, сколько для качественного сна. Вам когда-нибудь приходилось тяжело вставать с утра? А теперь вспомните, во сколько вы ужинали накануне. Между лёгким подъёмом и временем ужина существует прямая и неоспоримая связь.

Отдавайте предпочтение термически обработанным овощам и белку — курице или перепёлке, например. Рыбу лучше исключить, так как она способствует образованию слизи в организме, а избыток слизи может привести к различным проблемам со здоровьем, включая набор лишнего веса, отсутствие аппетита, тошноту, потерю вкуса, частые простуды, чувство холода и тяжести. Вечером лучше также отказаться от углеводов, таких как крупы, хлеб, сахар и картофель, поскольку они повышают уровень инсулина и могут нарушить сон. Есть вечером фрукты тоже не рекомендуется, так как они вызывают брожение и могут стать причиной дискомфорта и боли в животе.

Выполняйте эти простые рекомендации, и поджелудочная железа скажет вам спасибо, а значит, вы никогда не познакомитесь с такими заболеваниями, как диабет первого и второго типа и панкреатит.



СОН ДО 24:00

Согласно аюрведе, если вы ложитесь в первом часу ночи, то уже пропускаете первый день и ложитесь только на второй. Из-за этого нарушаются циркадные ритмы, а это ведёт к бессоннице ночью, сонливости днём, нарушению работоспособности и концентрации внимания. Как правило, наблюдаются головные боли, беспричинные перепады настроения, многих больных беспокоят необъяснимая тревожность, нервозность. Иногда бывают нарушения пищеварения и перебои в работе сердца.

Кстати, чтобы заснуть вовремя, важно соблюдать уже названное первое правило и ужинать не позднее 6-7 часов вечера: так еда переварится, и вы спокойно уснёте до полуночи.



ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Конечно, в России алкоголь зачастую играет большую роль для построения социальной жизни. Но всё же лучше его ограничить.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ЭМОЦИИ

Мы не можем избавиться от стресса в своей жизни, но можем научиться управлять своей реакцией на него. Регулярная практика асан, пранаям и медитаций из хатха-йоги научит вас собирать энергию и направлять её в энергетические каналы, что поможет успокоить ум, душу и напрямую повлияет на рост вашей эффективности. Однако если у вас есть сопутствующие проблемы с шеей, спиной и т. д., не пожалейте денег и сходите на индивидуальное занятие к хорошему йога-терапевту. Он подберёт для вас комплекс асан, пранаям и мудр, которые подойдут именно вам и поспособствуют целостному оздоровлению. Как правило, такие йога-терапевты работают в связке с врачом аюрведы, поэтому имеют полную картину состояния здоровья пациента и выстраивают программу, позволяющую заниматься не только профилактикой, но и терапией уже существующих состояний.

ИСКЛЮЧИТЕ ДНЕВНОЙ СОН

Аюрведа разрешает спать днём только летом. Дело в том, что во время дневного сна в другие времена года образуется большое количество слизи, которая блокирует энергоканалы. Так, любители дневного сна и даже те, кто любит долго поспать

с утра, при пробуждении сталкиваются с заложенностью носа. Однако людям с вата-конституцией или тем, у кого вата-доша в данный момент повышенна (например, те, кто сталкивается с прерывистым сном ночью), аюрведа разрешает спать днём в полусидячем положении на протяжении 20 минут (летом — в течение часа).

ПРОХОДИТЕ ПАНЧАКАРМУ

Жители мегаполиса регулярно дышат выхлопными газами, едят пакетированную пищу или пищу, выращенную с использованием пестицидов. Всё это влияет на организм не самым лучшим образом и записывается в клеточную память. Вдобавок к этому в России существует смена времён года, к которым организму нужно постоянно адаптироваться, что дополнительно влияет на здоровье. Поэтому аюрведа рекомендует проходить панчакарму два раза в год, осенью и весной: это поможет организму мягко адаптироваться и очистить память клеток, чтобы запустить в них здоровый метаболизм. Панчакарма осенью поможет вам легко справляться с вирусами, которые набирают активность в это время года, а весной — избавиться от излишней слизи, которая скопилась в организме за зиму из-за более плотной пищи. Большинство аллергий активизируются именно весной, а причиной этого является избыток слизи. Собственно, панчакарма в конце февраля — начале марта позволяет нам действовать на опережение, выводя именно излишки слизи.

УМАСЛИВАНИЕ ТЕЛА

Врачи аюрведы рекомендуют умасливать тело летом, осенью и зимой, когда вата-доша повышается в разы, соответственно, активизируется наша нервная система, что часто чревато стрессами, паническими атаками, неврозами. Чтобы сбалансировать эти состояния, аюрведа рекомендует умасливать всё тело сутра. Однако трудно себе представить жителя мегаполиса, у которого есть лишний утренний час, чтобы сходить на массаж или промаслить тело самостоятельно. Поэтому активным горожанам аюрведа советует взять кунжутное масло и наносить его хотя бы на ладони, ступни и голову перед тёплым душем. В этих частях тела находится самое большое скопление нервных окончаний: воздействуя на них, мы уже активируем энергоканалы и балансируем нервную систему.

Кстати, интересный факт: раньше на Руси существовала практика умасливания, поэтому индийский масляный массаж Абхьянга не кажется нам чем-то чужеродным, а скорее напоминает об истоках.

БОЗДОРОВЬЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ С ПАНЧАКАРМОМ
ООО «ЦЕНТР «КЕРАЛА», ИНН 7724560553 ОГРН 1057749020251 115580, г. МОСКВА, ул. КУСТАНСКАЯ, д. 6
РЕКЛАМА ФОТО: KERALA®



Фундамент физического и ментального здоровья

вздутие), постоянная усталость, кожные высыпания, эмоциональная нестабильность и неожиданные изменения веса. Если у вас наблюдаются несколько из этих симптомов, это может указывать на накопление токсинов и потребность в очищении.

Какие методы детоксикации применяют в аюрведе? Аюрведа предлагает различные методы очищения, включая массажи, клизмы и рвотную терапию. Наиболее эффективным является панчакарма — комплекс процедур для глубокой очистки организма на клеточном уровне, который помогает избавиться от хронических заболеваний, укрепить иммунитет и повысить уровень энергии.

Как часто необходимо проходить панчакарму? Доктор подчеркивает, что очищение полезно не толь-

Почему аюрведа становится всё популярнее?

Более чем за 20 лет работы в Москве доктор аюрведы Мохаммед сделал следующие наблюдения: многие пациенты открыли аюрведу после неудачных попыток традиционного лечения. Его пациенты часто сталкиваются с отсутствием чёткого диагноза или побочными эффектами от лекарств. Аюрведа предлагает целостный подход, выявляя и устраняя первопричины заболеваний, восстанавливая баланс в организме, что привлекает тех, кто ищет естественные и безопасные методы лечения.

Почему в организме накапливаются токсины? Доктор объясняет, что современный образ жизни создаёт множество причин для накопления токсинов: неправильное питание, загрязнение окружающей среды, стресс и недостаток физической активности. Диета, богатая обработанными продуктами и жирами, перегружает печень, затрудняя её работу. В аюрведе токсины, или «ама», считаются основной причиной заболеваний. Они снижают пищеварительный огонь, или «агни», что затрудняет усвоение питательных веществ. Поэтому в аюрведе сначала назначаются очистительные процедуры, а затем — натуральные лекарства.

Как определить необходимость очищения?

Доктор Мохаммед обращает внимание на такие признаки, как проблемы с пищеварением (запоры,



«Регулярное очищение организма является необходимым для поддержания здоровья и предотвращения заболеваний. Очищение помогает восстановить баланс, улучшить пищеварение и повысить уровень энергии».

Доктор аюрведы **Мохамед Палассери**, главный врач Центра аюрведы и йоги «Керала», к.м.н.

ко страдающим от заболеваний людям, но и здоровым. В профилактических целях рекомендуется проходить панчакарму раз в год, а в некоторых случаях — раз в полгода, в зависимости от индивидуальных потребностей организма и состояния здоровья. Специалисты центра «Керала» осуществляют этот процесс, соблюдая традиции аюрведы.

Какой совет вы дали бы нашим читателям? «Забота о здоровье — это не просто необходимость, а инвестиция в ваше благополучие. Прислушивайтесь к своему телу, выявляйте его сигналы и не бойтесь обращаться за помощью к специалистам. Аюрведа и панчакарма помогут вам вернуть здоровье и гармонию в жизнь. Будьте здоровы!» — доктор аюрведы Мохамед.

КЕРАЛА
Центр аюрведы и йоги

+7(495) 646.13.31

www/ayurveda.ru

МИЧУРИНСКИЙ ПР-Т, Д. 3

Автор: СВЕТЛАНА ЛАНДА
 { коуч, инструктор инь-йоги и медитации осознанности }

ИНЬ-ЙОГА

Инь-йога — практика, которая восстанавливает тело и ум, ведёт нас к глубокой внутренней гармонии, равновесию и спокойствию. Этот аутентичный и научно обоснованный метод позволяет замедлиться, ощутить себя в моменте и создать пространство для трансформации.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, &&&&&&&&&&&&



«Умение расслабляться — очень важная часть не только практики йоги, но и жизни в целом. В современном мире мы учимся напрягаться, но без расслабления мы не можем сделать этого на сто процентов, что заметно снижает нашу эффективность. Напряжение и расслабление — это как вдох и выдох. Во время расслабления в практике нужно представить себе как мышцы «стекают» к полу под действием гравитации. Позволить себе отдых, перезарядиться. Учтесь расслабляться, и вы увидите: мир заиграет новыми красками!»

ДЕНИС КНЯЗЕВ
 { наша модель, преподаватель йоги и дизайнер украшений }

Поза банана

Вы замечаете, как наша жизнь мчится вперед с головокружительной скоростью? Сегодня быстрота и продуктивность стали едва ли не главными показателями успеха.

От всего этого в нас неизбежно накапливаются напряжение и усталость. В таких условиях становится очевидно: нам нужно научиться возвращать себе внутреннее равновесие и спокойствие. В этом и может помочь инь-йога — практика, которая не только восстанавливает тело и ум, но и ведет нас к глубокой внутренней гармонии.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Моя личная встреча с инь-йогой началась с поиска практики, которая могла бы сочетать медитацию, телесную осознанность и духовное развитие. В течение более 15 лет занятий медитацией осознанности и практикой осознанного движения мне хотелось найти то, что поможет участникам моих ретритов не просто расслабиться, но по-настоящему соединить тело и разум. Инь-йога

ЧТО ТАКОЕ ИНЬ-ЙОГА?

Инь-йога — это тихая и глубокая практика, направленная на проработку соединительных тканей: фасций, сухожилий и суставов. В отличие от активных стилей, где акцент делается на силе и динамике, инь-йога позволяет полностью расслабиться и глубже погрузиться в ощущения. Позы удерживаются от 2 до 5 минут, что помогает воздействовать не только на тело, но и на ум. Такой подход способствует свободному движению энергии ци, восстанавливая гармонию в организме.

стала тем самым недостающим звеном, которое оздоровливает тело и ум, воздействуя на энергетические каналы и меридианы. Она открыла мне новый уровень гармонии и устойчивости, помогающий принимать себя и мир такими, какие они есть.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИНЬ-ЙОГИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Успокаивает и балансирует ум и тело

Долгое удержание поз и глубокое расслабление активируют парасимпатическую нервную систему, отвечающую за восстановление. Это помогает телу сбросить накопленный стресс и найти внутренний покой среди бесконечного потока мыслей.

2. Улучшает гибкость и подвижность суставов

Со временем соединительные ткани теряют эластичность, что приводит к скованности и ограниченной подвижности. Это может выражаться, например, в дискомфорте в пояснице или трудностях с наклонами. Инь-йога мягко воздействует на эти ткани, улучшая гибкость и поддерживая здоровье суставов.

3. Стимулирует поток энергии и балансирует работу внутренних органов

Согласно китайской медицине, энергия циркулирует по каналам-меридианам, а инь-йога стимулирует их, улучшая работу внутренних органов и общее состояние здоровья.

4. Развивает терпение и осознанность

Длительное пребывание в позах учит нас оставаться в настоящем моменте и наблюдать за собой, принимая возникающее напряжение и отпускать сопротивление. Этот навык помогает справляться со стрессом в повседневной жизни.

5. Освобождает подавленные эмоции

Инь-йога создает пространство, в котором могут всплыть подавленные эмоции. В замедлении мы позволяем этим чувствам проявиться и отпускаем их, что очищает ум и снимает напряжение, связанное с эмоциональными блоками.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ И ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Через последовательность определенных поз инь-йога гармонизирует пять элементов: воду, дерево, огонь, землю и металл. В даосской философии эти элементы символизируют аспекты нашей жизни и характера.



- Вода символизирует гибкость и текучесть, активируется через позы, которые прорабатывают область таза и поясницы, снимая эмоциональные блоки.



- Дерево символизирует рост и развитие, активируется через раскрытие спины и плеч.



- Огонь связан с эмоциями, страстью и радостью, активируется в позах, которые раскрывают грудную клетку.



- Земля — символ устойчивости и безопасности, усиливается позами, направленными на поясницу и ноги.



- Металл олицетворяет дисциплину и порядок, помогает прояснить мысли.

Каждый элемент можно проработать с помощью соответствующих поз инь-йоги или выполнить полный цикл за одно 70-80-минутное занятие. Каждая поза стимулирует определенные энергетические каналы, связанные с внутренними органами и эмоциями.

ИНЬ-ЙОГА И БАЛАНС В ЖИЗНИ МЕГАПОЛИСА

Инь-йога особенно полезна в конце долгого рабочего дня, после сложной встречи или в периоды стресса. Она помогает вернуться к спокойствию и восстановить энергию, сделав шаг назад, позволяя себе быть на коврике наедине с дыханием и тишиной, в принятии своих ощущений и эмоций. Это то, что необходимо для поддержания хорошего самочувствия без истощения.

ТИШИНА, КОТОРАЯ ИСЦЕЛЯЕТ

Инь-йога — это эффективная работа с психоэмоциональными аспектами. Возможно, сначала

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Пол Грилли, основатель инь-йоги, долгое время изучал даосскую йогу под руководством Полли Зинка, особое внимание уделяя длительным удержаниям поз на полу. Позже Пол вместе со своей женой Сьюзи углубился в изучение акупунктуры, системы меридианов и чакр под руководством доктора Хироши Мотоямы. В итоге была создана уникальная основа для инь-йоги, соединившая анатомические знания, принципы акупунктуры и даосские позы. Сначала стиль назывался «даосская йога», но благодаря Саре Пауэрс, которая в свои занятия включила длительные удержания, он получил известность под названием «инь-йога». После выхода в свет книги Пола Грилли «Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice» практика получила широкое признание.

вам покажется, что ничего особенного не происходит. Но именно простота, тишина и неподвижность дают телу возможность расслабиться и освободить энергию. В тишине мы начинаем осознавать не только свои мысли, но и подавленные эмоции. Задача практикующего — просто наблюдать, позволяя чувствам пройти через себя, а не застревать в теле.

Как инструктор инь-йоги, могу с уверенностью сказать, что даже новички за часовое занятие могут ощутить полное восстановление, как после восьми часов сна. И я часто слышу от студентов, что именно так они чувствуют себя после практики.

Попробуйте инь-йогу — и вы увидите, что в тишине и неподвижности можно найти силу, которая поможет вам не только справляться с повседневными трудностями, но и жить с большей гармонией и осознанностью.

ПРИМЕРЫ ПОЗ ИНЬ-ЙОГИ

• **Поза сфинкса (Sphinx Pose).** Лягте на живот и поднимитесь на предплечья, локти под плечами. Позвольте пояснице мягко прогнуться. Удерживайте 3–5 минут, стимулируя мерианы почек и улучшая циркуляцию в пояснице.

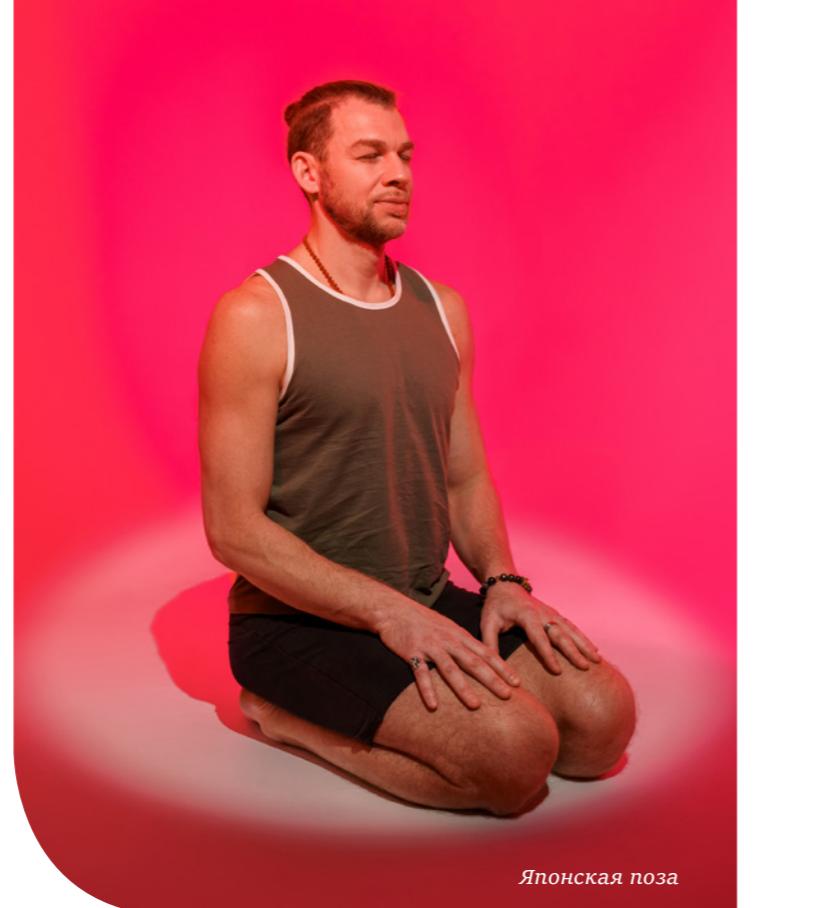
• **Поза бабочки (Butterfly Pose).** Сядьте и соедините подошвы стоп, колени в стороны. Позвольте бёдрам расслабиться, наклонитесь вперёд, если комфортно, позволяя позвоночнику округлиться. Удерживайте 3–5 минут. Поза раскрывает таз и улучшает циркуляцию в бёдрах.

• **Поза банана (Banana Pose).** Лягте на спину, вытянув ноги вправо, затем переместите руки вправо, образуя форму банана. Держите бёдра на месте, создавая лёгкое боковое вытяжение. Удерживайте 3–5 минут.

• **Скручивание лёжа (Spinal Twist).** Лёжа на спине, опустите согнутые в коленях ноги на одну сторону, голову поверните в противоположную сторону. Удерживайте 3–5 минут с каждой стороны, снимая напряжение в пояснице и улучшая работу внутренних органов.

• **Поза ребёнка (Child's Pose).** Сядьте на пятки, наклонитесь вперёд, лоб на коврик. Расслабьтесь в этой позе на 3–5 минут. Поза успокаивает нервную систему и снимает напряжение.

• **Японская поза (Japanese Pose).** Сядьте на пятки, спина прямая, руки на коленях, сосредоточьтесь на дыхании. Удерживайте 1–3 минуты, укрепляя связь с внутренней тишиной.



Японская поза



Поза сфинкса



Скручивание лёжа

СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИКИ ИНЬ-ЙОГИ

- Найдите свою грань.** Плавно входите в позу, избегайте напряжения, находите положение, в котором можно долго оставаться.
- Сохраняйте покой.** Полностью расслабьтесь, отпуская напряжение на выдохе.
- Удерживайте позицию.** Начните с удержания позы 1–3 минуты, постепенно увеличивая время.
- Сосредоточьтесь на дыхании.** Глубокие вдохи и медленные выдохи помогают обрести внутренний покой.



Поза ребёнка

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM, &&&&&&&&&&&&&



Поза бабочки



Бёрдволтчинг как медитация

Автор: ИРИНА ИВАНОВА
{ почётный председатель Общества любителей птиц и гусениц }

Птичий полёт завораживает. Ведь птицы – связь человека с дикой природой и мечтой о небе. Что получится, если превратить процесс созерцания в хобби? Новый тренд экотуризма – бёрдволтчинг, который объединяет интеллектуальный отдых, пользу прогулок на природе, спокойствие, развитие зоркости. Особенно нравится такой досуг семьям с детьми, ведь можно изучать птиц всем вместе на свежем воздухе.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM





Евразийский филин

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПТИЦЫ В МОСКВЕ – это кряквы, огари, вороны, синицы, дрозды, скворцы и, конечно, голуби.

ЕЩЁ В 1995 ГОДУ ученые из университета Кейо в Японии в ходе эксперимента доказали, что голуби способны различать картины разных художников. Птиц тренировали определённым образом, и они получали или не получали корм, когда узнавали картины Пабло Пикассо или Кло-да Моне. К концу обучения голуби со стопроцентной точностью определяли картину того или иного художника.

Бёрдволтинг, или наблюдение за птицами – хобби, насчитывающее миллионы последователей, которому во всем мире десятки, если не сотни лет. Сейчас набирает обороты и у нас в России. По официальным данным, на территории нашей страны обитает около 800 видов птиц, более 60 из них можно увидеть в районе Азовских лиманов.

Всё чаще говорят, что бёрдволтинг помогает людям не хуже медитации. Недаром пение птиц – одна из популярных аудиоматериалов для сна и расслабления. Но давайте пойдём дальше и скажем, что это и есть медитация, а точнее – просто один из её видов.

ПТИЧИЙ ТАНЕЦ В ОБЪЕКТИВЕ

Раньше для того, чтобы увидеть танец райской птицы, надо было неделю пробираться через лес где-нибудь в Новой Гвинеи и ещё неделю сидеть в засаде. Сейчас посмотреть на то, как в эту самую минуту на другом конце планеты орланы в гнезде ухаживают за птенцами, а редчайшая какало пешком улептывает от преследователей, можно на любом экране.

Бёрдволтинг часто называют хобби для интеллектуалов. Отчасти это правда, потому что птицы так далеки от нас эволюционно, что нам психологически сложно перестроиться и поверить в их интеллектуальный потенциал.

В школе нас учили сравнивать по размеру мозг слона, дельфина, человека и птицы. Как ни крути, выходит, что слон умный, а птичка просто красивая. Но попробуйте спрятать 33 тысячи семечек на десятке квадратных километров и найти их потом, как это делает североамериканская ореховка, или 70 тысяч орешков, как кедровка, – и мы ещё посмотрим, кто тут глупенький.

ОРНИТОТЕРАПИЯ

Давно доказано, что простое наблюдение за птицами улучшает настроение и снимает стресс, и исследования это подтверждают. Существует даже орнитотерапия, в которой различные заболевания лечат пением птиц, и каждый певец влияет на человека по-разному. Ученые из университета штата Северная Каролина пошли дальше и решили проверить влияние бёрдволтинга на стресс у студентов,

ИГОРЬ ФЕФЕЛОВ
{ орнитолог, доктор биологических наук, специально для «ЙОЖ» }

С ЧЕГО НАЧАТЬ НАБЛЮДАТЬ ПТИЦ?

Если вы заметили птичку, остановитесь и присмотритесь к ней внимательно. Непременно заметьте что-то любопытное. **Важно быть ненавязчивым и не мешать, особенно в то время, когда птицы выводят потомство.** Они, к слову, очень не любят, когда на них направлен прямой взгляд, особенно если это такой «суперглаз», как объектив. Для того чтобы понять, что за птицу вы встретили, **вам понадобится полевой определитель.** Сейчас их немало, хотя и не все одинаково хороши; впрочем, их выбор — это дело опыта, а сначала достаточно книги для начинающих или приложения на телефон. Есть также ряд сайтов, где можно размещать свои фотоснимки или аудиозаписи голосов птиц, чтобы получить помощь в их идентификации.

Для наблюдения птиц **нужно обзавестись оптическим прибором**, иначе вы многое пропустите. Для начала это бинокль и фотокамера-суперзум (или более современный фотоаппарат с телеобъективом, но это выйдет уже дороже). Некоторые обходятся фотокамерой вместо бинокля, но лучше иметь и то, и другое. Приближение у бинокля — 7–8-кратное, если вы чаще бываете в лесу или в парке, и 10–12-кратное — для открытой местности.

Одна из самых желанных для бёрдволтера птиц в нашей стране — это, пожалуй, розовая чайка. Её трудно найти, до неё сложно добраться — розовая чайка живёт в приполярных районах Сибири. Впрочем, и гораздо более близкие к нам птицы тоже могут быть предметом мечтаний. Например, совы и козодои — хотя они могут поселиться рядом, ночной образ жизни многое скрывает. Всегда впечатляют орлы и крупные соколы. А многие ли видели гнездо-варежку ремеза или усатую синицу?

результаты были опубликованы в *Journal of Environmental Psychology* в 2004 году. В ходе эксперимента все участники были разделены на три группы. Первую попросили вести свой обычный образ жизни, вторую — гулять на природе, третью — наблюдать за птицами во время прогулок и делать заметки. По итогам уровень стресса во второй группе был ниже, чем у первой, но и третья показала заметную разницу со второй.

БЁРДВОТЧИНГ ПОВСЮДУ

Птицы — это самые разнообразные и распространённые животные на планете. Они живут на всех континентах, встречаются во всех климатических зонах. Имеют разные размеры, форму, привычки. Посмотрев на них внимательно, в какой-то момент вы точно скажете: «Эта птица мне определённо нравится!»

Полную версию читайте на нашем сайте yogajournal.ru



Усатая синица

ИНТЕРЕСНЫЕ ПТИЧЬИ ФАКТЫ

- 1 апреля — Международный день птиц. Цель экологического праздника — сохранение численности и разнообразия видов.
- Бёрдволтинг — это ещё и помощь науке. Через интернет-сервисы, такие как eBird.org, орнитологи-любители делятся своими открытиями: уточняют ареал обитания, миграцию и другие особенности жизни птиц.
- Существует спортивный бёрдволтинг, суть которого — увидеть и зафиксировать максимальное количество птиц за определённое время.
- Краснокнижные птицы Приморско-Ахтарска — ходуличник, шилоклювка, кулик-сорока, морской зуёк, степная тиркушка, малая крачка и многие другие.



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Американский орёл



Место обитания редких птиц **«ABRAU CLUB НА ПЛАВНЯХ»**

Для бёрдвотчинга лучше всего выбрать место, максимально удалённое от города, где птицы чувствуют себя свободно. Например, базу отдыха «Abrau Club на Плавнях» категории «4 звезды» в районе Приморско-Ахтарска — здесь егери знают всё о местных пернатых, подскажут сезонность и помогут добраться до самых «птичьих» мест. Утро и предзакатные часы считаются наиболее удачным временем для наблюдения.

«Abrau Club на Плавнях» — это база отдыха уровня «премиум», расположенная в уединённом уголке Приморско-Ахтарского района на берегу Кирпильского лимана. Территория клуба находится в уникальной природной зоне, буквально в 15 километрах от Азовского моря.

Кирпильский лиман – место обитания редких птиц. Отдых в «Abrau Club на Плавнях» станет редкой возможностью увидеть их вживую. В районе Кирпильского лимана вы встретите цаплю, лебедя, перепела, большого баклана, коростеля, чибиса, тулеса, камнешарку, травника, улитов, мородунку, бекаса, дупеля, гаршинепа и других птиц.

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM



visitabrau.ru

РЕКЛАМА ООО «ПРОЕКТНАЯ КОМПАНИЯ» ИНН 2315188624 ОГРН 1142315003490, 353995, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, Г. НОВОРОССИЙСК, С. АБРАУ-ДЮРСО, УЛ. ПРОМЫШЛЕННАЯ, ДОМ 19, ЭТАЖ 2, ПОМЕЩЕНИЕ 34



3 рецепта от Амриты Неаполитанской

Амрита — героиня главного интервью этого номера. Вегетарианка с рождения, она увлечена изобретением новых веганских блюд. Долгое время Амрита была бренд-шефом и технологом легендарного вегетарианского ресторана «Джаганнат». Ведёт свой блог, консультирует по психологии питания, психологии денег и психосоматике, разрабатывает меню и продукты для разнообразных заведений. Шутит, что её настоящая профессия и предназначение — кулинар-психолог.



ОВОЩНОЙ КАРРИ С НУТОМ И ГАРНИРОМ ИЗ РАССЫПЧАТОГО БУЛГУРА

Этот карри с овощами, нутом и гарниром из булгура — прекрасный сбалансированный обед для всей семьи.

150 г брокколи,

150 г цветной капусты,

100 г отварного нута,

1 стакан булгура,

1 маленькая морковь,

1 стакан кокосового молока,

1/2 стакана воды

1/2 ч. л. карри,

соль,

зелень петрушки и кинзы.

1. Брокколи и цветную капусту разделить на средние соцветия. Морковь нарезать крупной соломкой.

2. В сковороде или сотейнике смешать все овощи и отварной нут, залить кокосовым молоком и водой, добавить соль и карри и тушить всё вместе 7–10 минут.

3. В тарелку выложить карри, сверху — готовый рассыпчатый булгур. Обильно посыпать нарезанной петрушкой и кинзой.

Рассыпчатый булгур

Промыть 1 стакан булгура, выложить его в кастрюлю и залить водой так, чтобы вода на 1 палец была выше крупы. Поставить на средний огонь и довести до закипания. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 10 минут — за это время вода полностью впитается. Рассыпчатый булгур готов!

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM. ИЛЛЮСТРАЦИИ АНАСТАСИИ ГРИГОРЬЕВОЙ / MIDJOURNEY. ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ГОРЯЧИЙ ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ БОУЛ С РИСОМ

Блюдо так называется неспроста. Рис — это основа, нут — источник железа, белка, витаминов и микроэлементов, овощи — клетчатка, шпинат — железо, хлорофилл, а кокосовое молоко — полезные жиры. А всё это вместе приносит удовольствие и приятное насыщение.

НА 2 ПОРЦИИ

1 средний батат,

1 молодой кабачок,

200 г сухого риса басмати,

200 г сухого нута,

2 стакана шпината (свежего или замороженного),

1 стакан кокосового молока,

1/2 ч. л. сухой смеси карри,

соль и молотый черный перец,

2 ст. л. растительного масла.

1. Нут предварительно замочить в воде на ночь. Сливать воду, промыть и отварить в воде (объём воды должен быть в 3–4 раза больше, чем объём нута). Готовый нут обжарить 2 минуты в небольшом количестве масла, добавив карри и соль по вкусу.

2. Отварить рис обычным способом: на стакан риса взять 2 стакана воды. Не солить.

3. Батат и кабачок очистить от кожицы и нарезать кружками толщиной не более 1 см. Обжарить в небольшом количестве масла с двух сторон на сковороде до золотистой корочки.

4. Свежий шпинат выложить в кастрюлю с толстым дном, тушить две минуты, добавить кокосовое молоко, соль и перец по вкусу и тушить ещё минуту. Если используете замороженный шпинат, то его следует сначала разморозить и отжать от лишней воды.

5. Выложить все составляющие блюда в самые красивые миски и подать, как в лучшем ресторане!

Больше рецептов
на нашем сайте
yogajournal.ru



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ КИЧРИ С МАШЕМ

Кичри — классическое индийское блюдо, сбалансированное для организма, питательное и сытное. В основе кичри лежат три элемента: бобовые, рис и овощи, а также букет специй, который даёт удивительный аромат. Великолепное блюдо для обеда!

КИЧРИ

200 г цветной капусты,

200 г замоченного маша (100 сухого),

50 г риса,

150 г помидоров, 1/2 л воды,

2 ст. л. растительного масла.

СПЕЦИИ

3–5 бутонов гвоздики,

3 коробочки кардамона,

1 палочка корицы,

1 ч. л. кумина,

1/2 ч. л. свежего натёртого имбиря,

1/2 ч. л. молотого кориандра,

соль и молотый черный перец,

зелень петрушки, кинзы и т. п.

для украшения.

1. Перебрать маш и замочить его в воде на ночь. Наутро промыть, залить 1,5 л воды и поставить вариться. Через 20 минут добавить к машу промытый рис и нарезанную на соцветия цветную капусту.

2. На сковороде обжарить в небольшом количестве масла специи до раскрытия вкусов, добавив мелконарезанный помидор — это маленький секрет успеха. Горячие специи добавить в кастрюлю с кипящими машем, рисом и капустой.

3. Варить 15 минут до готовности всех компонентов. Консистенция готового блюда должна быть как у супа харчо.

4. Украсить зеленью перед подачей.

Автор: ЕЛЕНА ВАСИЛЕВСКАЯ
{ведический астролог}

Йога переводится с санскрита как связь. Ха – ум, Солнце, мужское начало. Тха – жизненная сила, Луна – женское начало.

Таким образом, термин «хатха-йога» означает соединение ума и жизненной силы, мужского и женского, Солнца и Луны

Звёздный ключ

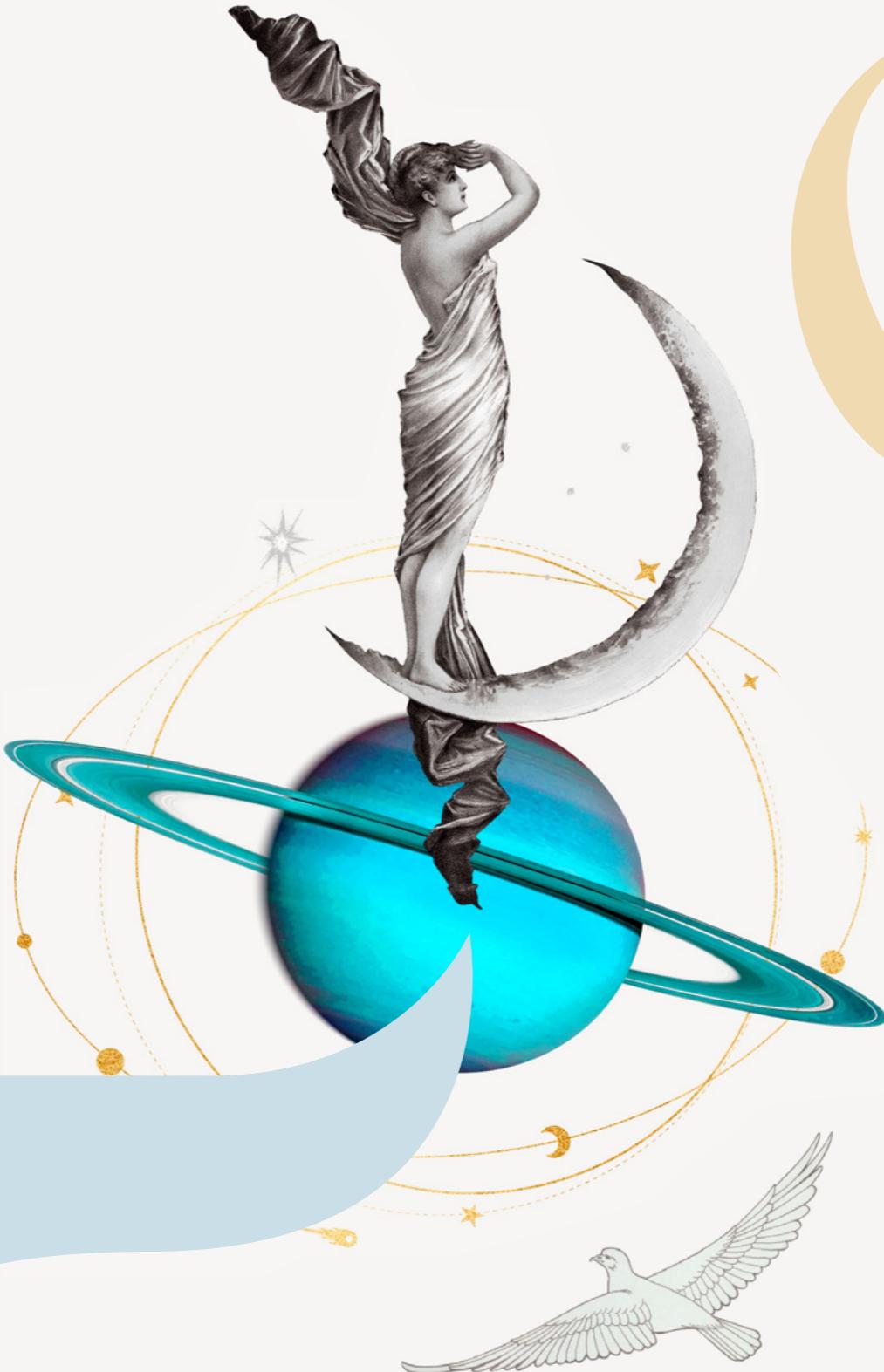


ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Солнце и Луна – это удивительный tandem в мироздании, который отражает всю глубину жизни каждого отдельного человека и понимание того, как он связан именно в вашем гороскопе, может очень сильно помочь нам и в практике йоги, и в жизни.

Солнце представляет наш дух, центр, принцип «Я есть». Это жизнь, присутствующая во всём, без каких-либо отождествлений с конкретной формой или нашей личностью. Солнечный принцип реализуется в нас через первоначальную энергию, ту самую творящую жизненную силу, которая в каждом отдельном человеке проявляется через конкретный знак зодиака.

Когда человека называют Овном или Козерогом, то ориентируются на положение Солнца в его натальной карте, которое располагается именно в этих знаках. Солнце светит всегда, даже тогда, когда мы его не видим. Это вечное сияние чистого разума. И влияние его очень велико.

Луна отражает свет Солнца и помогает выразить солнечный принцип «Я есть» в материальном мире. Она отвечает за те фильтры, через которые человек смотрит на мир. Луна представляет собой также бессознательный образ матери, который человек в дальнейшем проецирует на весь мир.

Современная психология много говорит о том, насколько сильно влияют на формирование первичных паттернов восприятия человека его отношения с матерью в раннем детстве. Эти важнейшие отношения закладывают наши понятия комфорта, безопасности и условий для счастья, но многое из этого уже определено знаком, в котором находится наша Луна в момент рождения.

В женских гороскопах Луна показывает потенциал нашей женственности, направления развития в этой сфере. Женщины очень зависимы от лунных циклов, особенно полнолуния и новолуния, когда фильтры восприятия работают на полную мощность.

А для мужчин эта планета указывает на те качества, которые он будет искать в будущей жене.

Чтобы узнать, где находится ваша Луна, вам понадобятся дата, время, место рождения и доступ к интернету. На сайте yogajournal.ru найдите расчёт восточной натальной карты. Или перейдите прямо по QR-коду – и вы узнаете, в каком знаке зодиака стоит у вас эта планета.





ШИВА И САТИ

В любви и согласии жили целомудренная Сати и господь Шива. Лишь одно омрачало их счастье – отец Сати Дакша не любил мужа своей дочери. Он не признавал Шиву богом и не хотел, чтобы Сати становилась его женой.

Но непокорная дочь, ослушавшись отца, согласилась на этот брак.

Однажды Сати услышала, как небожители, пролетавшие мимо, говорили друг с другом о великом жертвоприношении, затеянном её отцом. Она видела, как над её жилищем пролетали прекрасные жёны обитателей райских планет. Дакша собрал всех божеств, не пригласив лишь Шиву.

Охваченная неудержимым желанием увидеть близких, она стала просить мужа, чтобы тот отпустил её на праздник. Мудрый Шива понимал, что Сати не ждёт горячий прием в родительском доме, пытался её отговорить, но уступил уговорам любимой.

Подъехав к отцовскому дому, Сати увидела съехавшихся со всех концов света брахманов, великих мудрецов и полубогов, прибывших в сопровождении жён. Но из страха перед Дакшой никто не обратил внимания на её приход, кроме матери и сестёр, которые со слезами радости на глазах выбежали ей навстречу и ласково заговорили с ней.

Оглядев место жертвоприношения, Сати увидела, что там нет даров для её мужа, Господа Шивы. Тогда она до конца осознала, что её отец не только не пригласил Господа Шиву, но и не оказал должного приёма ей, великой супруге Господа Шивы.

«Дорогой отец, питая ненависть к Господу Шиве, ты совершаешь великое оскорбление. Господь Шива безупречно чист, и никто, кроме тебя, не держит на него зла. Ты питаешь ненависть к Господу Шиве, который является другом всех живых существ в трёх мирах. Ты оскорбил лотосные стопы Господа Шивы, и мне остаётся только пожалеть, что моё тело порождено твоим... поэтому я оставлю его», – сказала Сати (Шримад Бхагаватам, глава 4, песнь 4).

Чтобы покинуть тело, Сати начала медитировать на огненный воздух внутри него. Она сосредоточила мысли на святых лотосных стопах своего мужа, Господа Шивы – высшего духовного учителя всего мира. Так она полностью очистилась от следов греха и, медитируя на стихию огня, оставила тело, которое охватило яркое пламя. В этот момент по всей вселенной раздался оглушительный крик.

Шива понял, что случилось что-то ужасное, и в то же мгновение оказался на ягне у Дакши.

Обезумевший от горя Шива начал танцевать, сжимая в объятиях обожжённое тело Сати. Мир содрогнулся от этой Пляски смерти и был близок к разрушению.

Чтобы остановить Шиву, бог Вишну рассёк тело Сати на пятьдесят кусков и разбросал по всему свету. После этого царевна Сати возродилась в образе богини Парвати и стала вечной спутницей Шивы.

Там, куда долетел пепел от тела Сати, появились озёра с чистой и прозрачной водой, а местности, куда упали отсечённые части её тела, по сей день считаются в Индии священными.

ЙОГА ЖУРНАЛ
ЙОГА

3-4 МАЯ
ПРАЗДНУЕМ
ЙОГУ
на 24-й
Международной
конференции
«Йога Журнала»

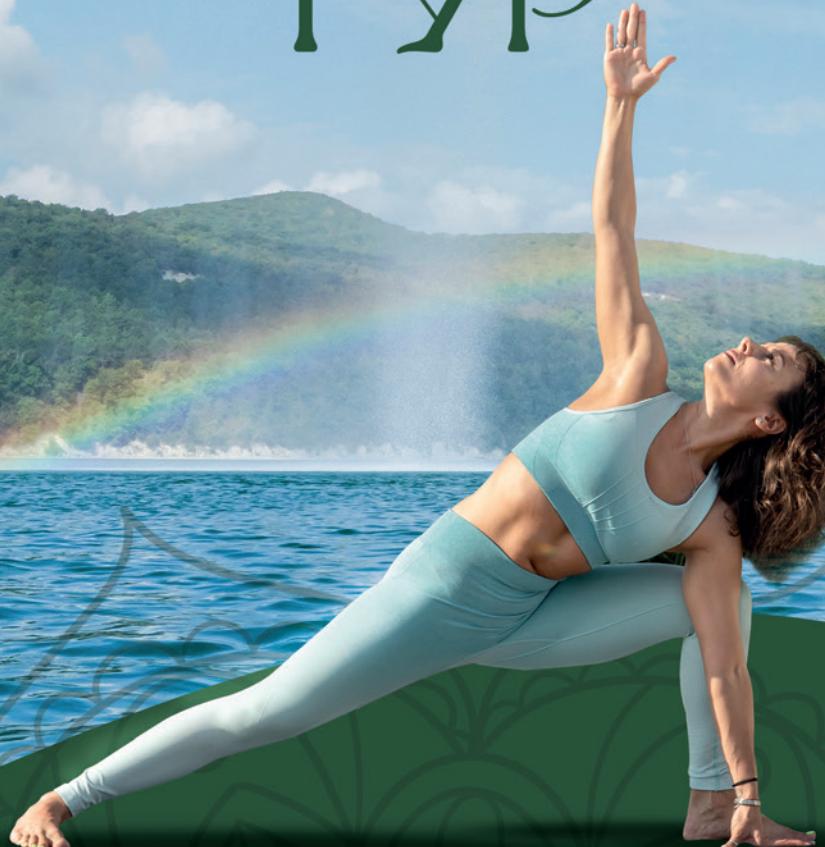
Нам 20 лет и мы снова ждем вас
в ПРАНЕ на Войковской

БИЛЕТЫ
ЗДЕСЬ





ЙОГА ТУР



ВСТРЕЧАЙТЕ УНИКАЛЬНУЮ
СЕМИДНЕВНУЮ ПРОГРАММУ

РЕЛАКСАЦИЯ
ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПЕРЕЗАГРУЗКА

ДАТЫ ТУРОВ В 2025 ГОДУ:

- 23.02. - 02.03.2025
- 22.06. - 29.06.2025
- 23.03. - 30.03.2025
- 20.07. - 27.07.2025
- 27.04. - 04.05.2025
- 24.08. - 31.08.2025
- 25.05. - 01.06.2025
- 21.09. - 22.09.2025
- 26.10. - 02.11.2025

РОССИЯ,
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
Г. НОВОРОССИЙСК,
С. АБРАУ-ДЮРСО,

ЗАБРОНИРОВАТЬ

