

# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ДЖИВАМУКТИ-ЙОГА»

«Дживамукти оказала большое влияние на мою жизнь. Я прочел эту книгу дважды и собираюсь читать ее еще много раз. Это библия моей духовной практики».

— **РАССЕЛ СИММОНС**  
Директор «Раш коммуникейшнс», соучредитель «Дефлэжм рекордс»

«Дэвид и Шэрон — это великие Учителя, в полном смысле этого слова. Как Учителя и наставники они дают нам вдохновение и стимул для развития. Их книга дает читателю представление о силе методов йоги для преобразования своей жизни».

— **ТРУДИ СТАЙЛЕР**  
Соучредитель фонда «Рэйнфорест»

«В своей книге «Дживамукти-йога» Шэрон и Дэвид воспевают самую суть йоги. Их книга на удивление доступна для понимания, при этом не отдаляясь от йоговской традиции. С тем же настроением я аплодирую им за отвагу творчества и смелость проявить свои уникальные и неповторимые голоса».

— **РОДНИ ЙИ**  
Известный преподаватель йоги

«Шэрон и Дэвид смогли в этом жизненном танце затронуть много людей, они несут истинный смысл йоги — единство ума, тела и духа. Они обладают редкой способностью создавать в Нью-Йорке и для жителей Нью-Йорка пространство, в котором внешнее безумие можно уравновесить тишиной внутреннего мира. В то же время они способны очаровать и, развивая свои творческие способности, поделиться ими со многими людьми».

— **ДОННА КАРАН**  
Модный дизайнер, практикует йогу более 30 лет

«Дэвид и Шэрон преподнесли нам этот ценный дар — ясное и доступное описание пути, которое дает нам возможность ощутить свой бесконечный потенциал, наше истинное «Я». Оно также позволяет нам увидеть Бога, хотя бы мельком. Пусть все существа смогут ощутить этот дар и привнести его во все стороны своей жизни. Дай им Бог!»

— **МАЙК ДИ**  
Рэпер, участник группы «Бисти Бойз»

«Если вам не довелось учиться у Дэвида и Шэрон, возможно, у вас еще есть шанс. Эта книга наполнена их представлениями и философией. Знания, которые в ней содержатся, обучают и вдохновляют».

— **УИЛЛЕМ ДЭФО**  
Американский актер

«Этой книгой Шэрон и Дэвид делают нам огромный подарок; они раскрывают мир йоги в индивидуальном, земном виде, что делает его живым и сегодня, они храбро делятся своим целостным видением йоги как преобразующего союза, объединяющего тело, ум, дух любви, общество, всех существ и все божественное — с богоподобным человеком».

— **РОБЕРТ ТУРМАН**  
Автор книги «Внутренняя революция», переводчик  
«Тибетской книги мертвых»

«Очищение, освобождение, духовный подъем. Это доброе, несущее знание руководство двух добрых, знающих гуру. Они устраняют все трудности на пути к истинной радости. Представьте себе: просветление стало простым и доступным каждому, кто хочет открыть в себе всё лучшее и найти скрытое в жизни счастье».

— **ИНГРИД НЬЮКИРК**  
Соучредитель и президент ассоциации «Люди за нравственное обращение с животными» (PETA)

«Эта чудесная книга, описывающая метод Дживамукти для древнего искусства йоги, — очередной шаг истинной и живой линии двух великих Учителей, которые действительно заботятся о своей традиции и, что очень важно, о своих учениках».

— **ГЕШЕ МАЙКА РОУЧ**  
Директор Института классики Азии, автор книг «Сад»  
и «Алмазный резчик»

«Дживамукти-йога — это сокровищница прозрений и информации, которая может очень помочь каждому, кто серьезно следует по пути йоги».

— **ДЖОН РОБИНС**  
Автор книг «Диета для новой Америки» и «Революция в питании»

«Дэвид и Шэрон стараются всеми способами учить йоге освобождения, и эта книга — манифест йоги, освобождающей от оков повседневности, от предсказуемого и общепринятого».

— **Д-Р РОБЕРТ Е. СВОБОДА**  
Ведущий ученый в области аюрvedы, автор бестселлера  
«Аюрведа. Жизнь, здоровье и долголетие»

Practices for liberating  
body and soul

JIVAMUKTI  
YOGA

SHARON CANNON AND DAVID LIFE

Foreword by Sting

BALLANTINE BOOKS  
NEW YORK  
2002

Практика освобождения  
тела и духа

ДЖИВАМУКТИ-  
ЙОГА

ШЭРОН ГЭННОН И ДЭВИД ЛАЙФ

Предисловие Стинга

Перевод с английского Владимира Карпинского



КНИЖНЫЕ СЕТИ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ БУТИК  
МОСКВА 2023

Другие книги Шэрон Гэннон и Дэвида Лайфа:

«Кошки и собаки — это тоже люди!»

«Искусство йоги»

«Искусство ассистирования в йоге»

Другие книги Шэрон Гэннон:

«Йога и вегетарианство»

«Магия йоги. 10 волшебных практик для радости  
и благополучия»

«Магия — сдвиг в восприятии»

## От переводчика

Эту книгу с удовольствием прочтут и начинающие, и продвинутые йоги. Она сочетает в себе достоинства художественной прозы, научного справочника, популярного учебника и серьезного методического руководства по всем основным разделам йоги.

В книге раскрываются многие секреты йоги, ведь ее авторы — Учителя с многолетним опытом, прошедшие подготовку в Индии. Здесь освещены важные разделы йоги, по которым литература у нас пока практически отсутствует или ее недостаточно: очистительные практики (крийя), работа с дыханием (пранаяма), работа со звуком (нада) и медитация (дхьяна). Много внимания уделяется такой «секретной» теме, как построение последовательностей асан (виньяса-крама). Очень ценно и то, что один из авторов — женщина, которая пишет о важных особенностях йоги для женщин. Здесь почти не повторяют прописных истин: в книге много свежих идей и нового практического опыта.

Можно ли достичь просветления, имея семью и занимаясь не на вершинах Гималаев, а в самой гуще современного города? На этот вопрос авторы отвечают положительно: они показывают, как этого достичь, и дают важные советы, как избежать ошибок.

Соблюдение нравственных принципов (яма и нияма), устремленность к высшему (Ишвара-пранидхана) и преданность учителю (бхакти) постепенно становятся частью правильной йоговской практики. Современная йога неотделима от культуры, науки и искусства. Более того, мы замечаем, как тесно связаны с йогой поэзия и музыка.

В книге вы встретитесь с известными Учителями йоги, прочтете рассказы об их жизни и жизни их наставников. Здесь вы найдете массу интересных историй, многие из которых очень забавные и поучительные. Вообще, светлый юмор постоянно живет на страницах этой книги.

Многие с удивлением, а может, и с радостью узнают, что йога — это не только «упражнения на растяжку» или «накопление силы». В этой книге йога предстает нам как глубокая целостная система, имеющая многовековую традицию. Это духовный путь длиной в жизнь.

Желаем нашим читателям успехов на пути и надеемся, что книга в этом поможет!

*Владимир Карпинский,  
переводчик книги, Master of Yoga, М.У.*



Познай уникальную энергию  
и дух этой йоги,  
которая способна преобразить  
твою жизнь!

---

# Оглавление

Предисловие / xxi

Введение: собрать всё воедино / xxv

## Часть 1. Что такое йога?

**Введение.** Йога — это ваша истинная природа:  
союз с Высшим «Я» / 3

1. Дживамукти-йога: собрать на Западе всю йогу воедино / 7
2. Корни йоги... Назад к источнику / 23
3. Карма: ваши мысли, слова и дела / 43
4. Ахимса: путь ненасилия / 61
5. Гуру: Учитель, которого вы можете видеть и чувствовать / 77

## Часть 2. Внешние средства, которые могут привести к йоге

**Введение.** Садхана: сознательная духовная практика / 107

6. Прана: энергия жизни / 111
  - Мула-бандха (корневой замок) / 124
  - Уддияна-бандха (взлетающий замок) / 128

- Джаландхара-бандха (сетевой замок) / 129
- Маха-бандха / 130
- Брахма-бандха / 131
- Самавритти-пранаяма / 132
- Вишамавритти-пранаяма / 134

*Треугольник воина (114). Треугольник с захватом (116). Тайная молитва (118). Напряженная скрутка (120). Нисхождение кундалини (122). Трон Изиды (124). Полет орла (126). Вытягивание стопы вверх (128). Восход Луны (130). Скрутка стоя (132). Скрутка риши (134). Стол сапожника (136).*

#### 7. Асана: оформившееся стремление к йоге / 139

*Скрутка хиппи (142). Цветущий лотос (144). Равновесие компаса (146). Лунный танец (148). Черепаха сидя (150). Летящая ворона (152). Змея и собака (154). Обезьяна-герой (156).*

#### 8. Виньяса-крама: забытый язык последовательностей поз / 163

- Общие правила занятий асанами / 176
- Советы по использованию последовательностей асан / 178

*Пробуждение змеи (166). Саранча и верблюд (168). Лягушка-путешественница (170). Играющая рыба (172). Погоня за Кришной (174). Простой комплекс 1 (179), 2 (181), 3 (184). Комплекс средней/высокой сложности 1 (187), 2 (192), 3 (196).*

#### 9. Крия: дисциплина, изучение и преданность / 205

- Восемь ступеней аштанга-йоги / 211
- Очистительные техники йоги / 213

### Часть 3. Внутренние средства, которые могут привести к йоге

#### Введение. Пратъяхара: обращение внутрь / 223

- 10. Медитация: сидеть на троне духа / 227
  - Позы для медитации / 236
  - Положение рук во время медитации / 239
  - Медитация / 239
- 11. Нада: нерожденный звук / 247
- 12. Бхакти: стать любовью / 265

#### Приложение 1. Перечень асан / 281

*Нейтрализующие асаны (281). Позы стоя (282). Боковые наклоны (283). Наклоны вперед (283). Прогибы назад (285). Скрутки (286). Перевернутые позы (287). Позы равновесия (288). Позы сидя (290)*

#### Приложение 2. Предметный указатель асан / 291

#### Приложение 3. Словарь терминов / 297

#### Примечания / 317

#### Благодарности / 323

#### Об авторах / 327



**(слева направо) Стинг, Шэрон и Дэвид занимаются йогой в Джайпуре, Индия, 1998 г.**

*Фотография: Martin Brading*

## Предисловие

**Я** пишу эти строки в полночь, где-то над Северной Атлантикой, на борту самолета DC-10 на высоте 10700 метров...

В самолете нет никого, кроме нашей группы, технического персонала и меня. Сорок усталых парней отсыпаются после длинной серии ночных концертов. Каждый вечер в новом городе, иногда в другой стране или даже на другом континенте. Все эти месяцы никто из нас не спал в своей постели, и 9 часов полета на борту DC-10 — удобный случай ухватить немного сна.

Из всех пассажиров только я один не сплю. Пока персонал и товарищи по группе похрапывают и мечтают о доме, я стою на голове где-то между переборкой и пустой секцией эконом-класса.

Час назад, когда я начал заниматься йогой, стюардесса бросала на меня удивленные взгляды. Поймите правильно: я устал не меньше других. Но, увидев свободное место на полу, я сразу понял, что мне нужно. Мне захотелось позаниматься йогой.

В небольшом окошке виднеется полная Луна. Я воспринимаю вибрацию двигателей, которая передается через пол и ощущается с головы до ног. Она звучит как звук ОМ, усиленный мощностью мотора в 6000



лошадей. И я вибрирую в нем вверх тормашками, с перевернутой улыбкой на лице. Воистину, это — полет.

Говорят, когда ученик готов, приходит учитель. Мой путь к йоге начался в 1990 г. Первый мой учитель, Дэнни, пришел ко мне в студию в Лондоне и спросил, не интересуюсь ли я йогой. Я не имел представления о йоге, но был достаточно заинтригован, чтобы попросить его что-нибудь показать.

Что он и сделал. Я был поражен его спокойной уверенностью, силой и гибкостью. Но еще больше я удивился, когда попробовал сам повторить некоторые из этих движений.

Я всегда думал, что нахожусь в довольно хорошей форме. Этого требует моя работа. Когда я был моложе, то занимался легкой атлетикой и каждый день бежал. Но вот смогу ли я с прямыми ногами наклониться вперед и положить ладони на пол? Не тут-то было. Не получилось и выполнить простой круг *Приветствия Солнцу* — пришлось тяжело сопеть и пыхтеть, как паровоз. А мой учитель дышал ровно и без усилий. Поэтому я попросил его на следующий день зайти ко мне домой и поучить меня йоге.

Мой дом в Лондоне связан с именем выдающегося скрипача Иегуди Менухина. Я думаю, что это не случайно: ведь именно Менухин в 1950 году первым попросил Б. К. С. Айенгара провести в Лондоне курс йоги. (Тот сад, где они ежедневно занимались йогой, теперь выглядит как огромный парк с высокими старыми деревьями). И именно Менухин в 1966 г. написал предисловие к книге Айенгара «Прояснение йоги» (*Light on Yoga*).

Я считаю большой удачей заниматься йогой в доме, где чувствуется энергия их садханы, глубина их знаний и сила устремленности к йоге. Хотелось бы верить, что часть этой устремленности перешла и ко мне, поскольку вот уже 10 лет я занимаюсь йогой 6 дней в неделю. Я уверен, что именно йога наделила меня той энергией и концентрацией, которые я просто не мог бы обрести иначе.

Работа на эстраде связана с большими физическими нагрузками, а создание песен немислимо без живого воображения. Но практика йоги расширила мои возможности. Благодаря йоге, которая теперь неразрывно связана с каждым аспектом моей жизни, я начал гораздо лучше справляться с обязанностями мужа и отца, и мне стало легче общаться с людьми.

Практика йоги научила меня познавать свое «Я», и мне удалось пережить ряд прозрений. Например, теперь я чувствую, что мое тело несет в себе голографически полную запись всего, что оно пережило за 50 лет.

Страхи, предрассудки, сомнения — все это каким-то образом отразилось в структуре тела, сказалось на его мышцах. Если тело закрытое и жесткое, если оно сопротивляется переменам, то я замечаю, что крепко держусь за эмоциональные раны, пережитые в прошлом. Но когда я уверен в себе, бесстрашен и открыт, это тут же проявляется в легкости движений тела.

Практика йоги дала мне инструменты для обнаружения и проработки тех аспектов моего бессознательного, которые могли бы скрыто мешать мне всю оставшуюся жизнь. Одним из побудительных мотивов моего обращения к йоге было желание ощутить бесконечность «Я», а также узнать и испытать на себе различные проявления физического тела — и приятные, и болезненные.

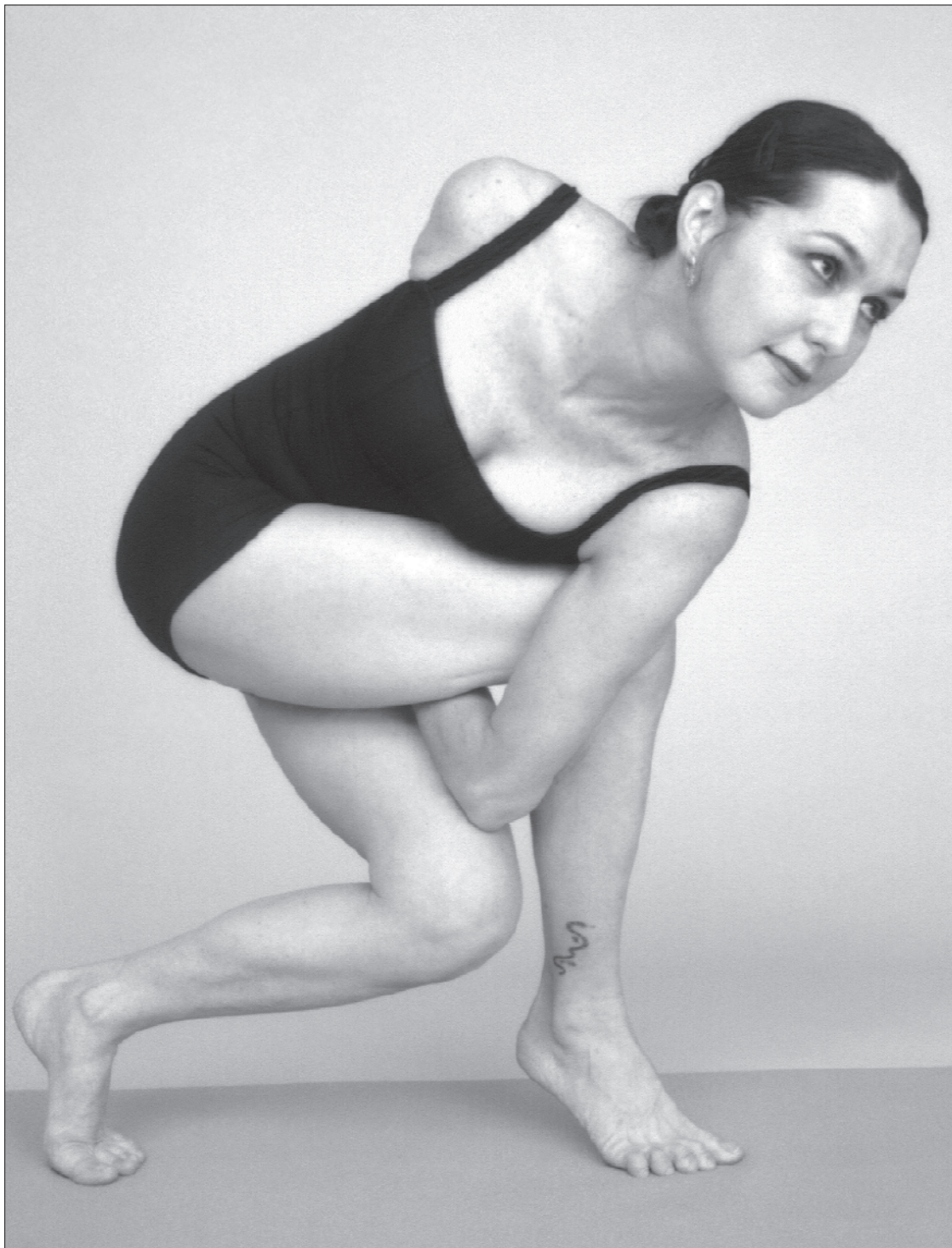
Эти испытания происходят на эмоциональном, интеллектуальном, психологическом, физическом и духовном уровнях. Я чувствую, что между умом, телом и божественным Духом существует взаимопроникновение. То, о чем я думаю, влияет на тонкие тела и на физическое тело, и наоборот, состояние физического тела влияет на ум, эмоции, интеллект и на то, что я называю душой. И все это нераздельно. Вот что я узнал.

Мы вошли в новое тысячелетие, и я рад, что у меня есть возможность выразить свою веру в метод Дживамукти-йоги. В свое время Б. К. С. Айенгар блестяще описал все тонкости возможных проявлений тела, ума и дыхания. Дэвид и Шэрон в своей книге воссоздают текучий танец жизни — во внешних и внутренних практиках йоги. Для меня и моей жены Труды они много лет были друзьями и учителями. Дэвид и Шэрон поддерживали нас и советовали видеть в йоге не только систему упражнений, но и путь в бесконечное. Книга, которую вы держите в руках, — результат опыта, знаний и работы многих поколений учителей. Это учебник того, как сделать жизнь глубокой и наполненной смыслом. И это отличный подарок миру.

Я чувствую, что характер вибрации самолета изменился. Мы начинаем снижаться, и на восточном горизонте появляется первый луч света. Под нами сияют огни Нового Орлеана, и я благодарю наступающий день. Я благодарю своих учителей и их предшественников. И я благодарен всем тем, кто будет читать эту книгу и продолжит свой путь к Самопознанию и Счастью.

Намастэ<sup>1</sup>,  
Стинг<sup>2</sup>





# 8

## Виньяса-крама: забытый язык последовательностей ПОЗ

*Сначала новорожденный не умеет ходить; но посредством ума он постоянно делает внушение своему телу и, попрактиковавшись год-два, начинает ходить. Любое знание, которое мы сейчас приобретаем или надеемся приобрести в будущем, приходит к нам с помощью внушения. Злое внушение ведет к несчастной жизни, а доброе — к счастливой.*

— Шри Брахмананда Сарасвати. «Психология йоги»

**В**о многих книгах асаны представлены как статические позы. Однако изучая только статические позы, вы не раскроете их огромный потенциал. Если отдельные асаны правильно соединить в последовательность, результатом будет «физиологическая мантра» — мощный вихрь пересекающихся рек бытия.

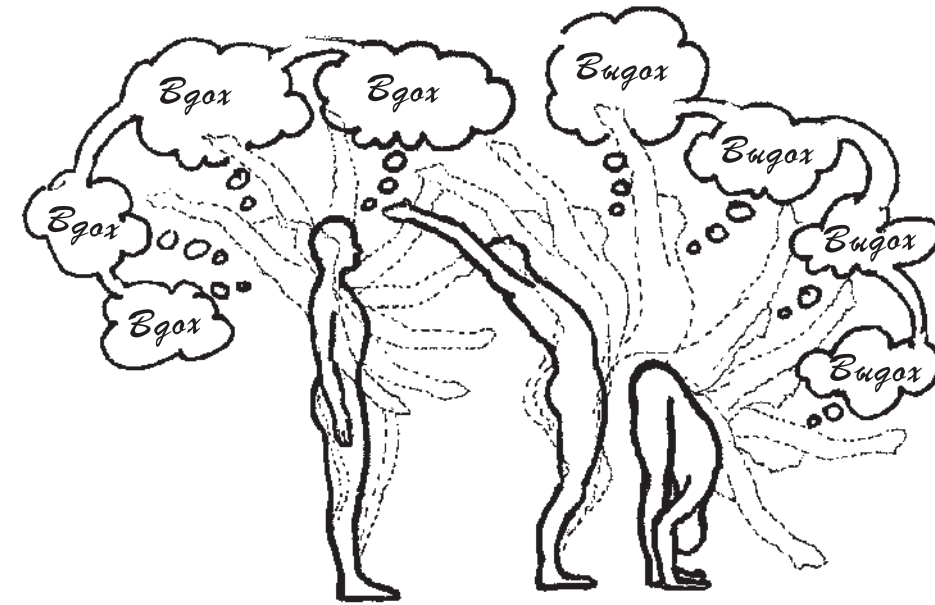
Слово *виньяса* означает «собрание, связующий механизм». *Крама* переводится как «процесс»; это слово указывает на текущую последовательность перемен. Таким образом, *виньяса-крама* — это последовательность перемен, без отклонений осуществляемых ради единой поставленной цели.

Большинство людей не осознают своих текущих намерений. Детали заполняют их жизнь, но причинная нить виньясы остается неуловимой. Часто они оказываются в такой ситуации, что удивленно спрашивают себя: «Как я в нее попал?» Если же мы сознательно ставим перед собой цель и учимся придерживать этого намерения несмотря на препятствующие и отвлекающие внешние события, процесс идет так, как нужно.

Виньяса — элемент, который соединяет воедино различные моменты цепи перемен. Он подобен нити ожерелья, на которую нанизан жемчуг. Связующая нить может быть двух видов: сознательная и бессознательная. Изменения происходят всегда, но обычно их последовательность связана бессознательными состояниями; другими словами, сознательный ум будет не в состоянии ее воспринять. Йог, не подверженный иллюзии двойственности, способен чувствовать последовательность мгновенных перемен: прошлое, настоящее и будущее. Если мы ясно ощущаем и внутреннее побуждение, и результат текущих перемен, то можем выстроить последовательность действий, сознательно направляемых и производящих нужный эффект.

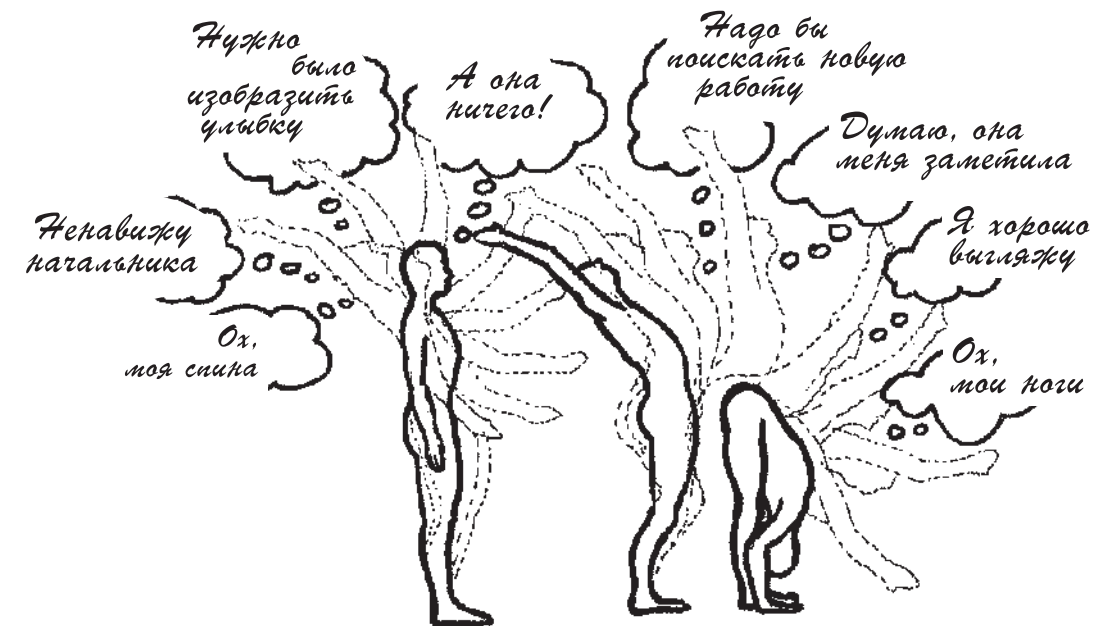
Выполняя последовательность асан, вы связываете их с сознательным дыханием. Однако истинная виньяса (связь) — это намерение, с которым вы выполняете асаны. В отличие от бессознательного состояния, позы йоги связаны с сознанием посредством намерения. Дыхание является просто метафорой этой решимости. Если вы намерены выполнять асаны ради познания своего «Я», каждое ваше дыхание поможет сломать чувство отделенности от других. Вы поймете, что атмосфера наполнена атомами воздуха, которые когда-то уже побывали в легких каждого живущего. Мы дышим друг другом. И от такого понимания нетрудно перейти к признанию того, что у всех нас такое же общее сознание, как и воздух, которым мы дышим. Пробуждение сознания принесет пользу всем существам: раз у всех нас общее сознание, то и его пробуждение будет общим.

Один из примеров виньяса-крамы, с которой большинство изучающих йогу уже знакомо, — это *Сурья-намаскар*. Классический вариант Приветствия Солнцу был представлен в предыдущей главе. Есть много разновидностей этого упражнения, одна из которых — вариант, показанный на предыдущей странице. (Если вы не знакомы с Приветствием Солнцу и другими асанами, приведенными в этой книге, то прежде чем выполнять подобные упражнения, обязательно найдите хорошего учителя.) Во многих школах йоги *Сурья-намаскар* используется в качестве разминки перед занятием. В этом упражнении повторяется последовательность

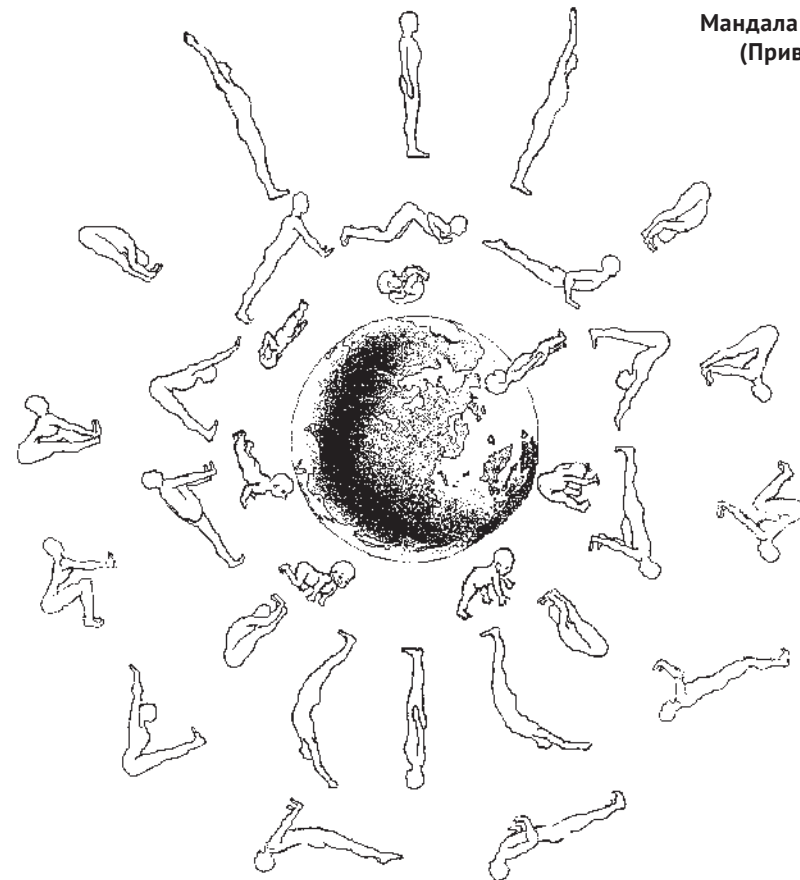


(вверху) Виньяса с концентрацией на дыхании;  
(внизу) Виньяса с концентрацией на мыслях

Рисунок: David Life







**Мандала Сурья-намаскар  
(Приветствие Солнцу)**

*Рисунок: David Life*

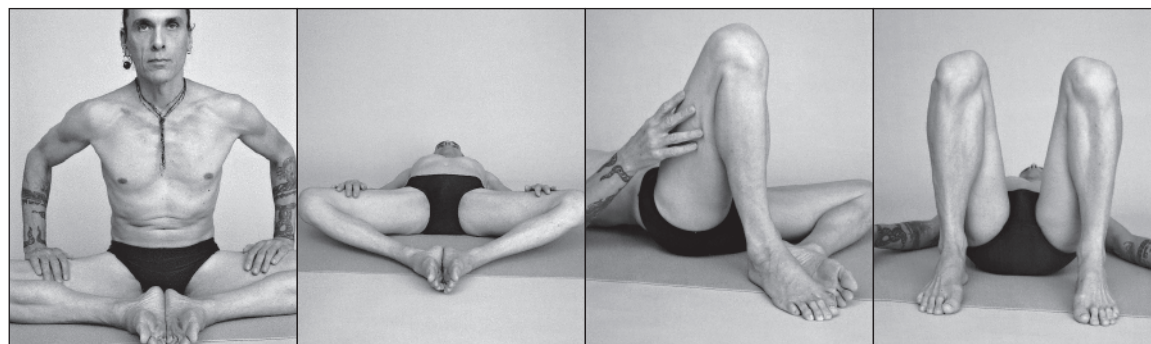
естественного развития ребенка от положения эмбриона в утробе до положения стоя — но в обратном порядке: из прямой стойки к положению сидя в наклоне. Это символизирует движение от материи к духу.

1. Ребенок находится в положении эмбриона в матке (в наклоне вперед).
2. Ребенок учится вытягиваться на плоской поверхности.
3. Ребенок лежит на животе в Позе собаки головой вверх.
4. Ребенок отталкивается руками и коленями.
5. Ребенок, отталкиваясь, выходит в Позу собаки головой вниз.
6. Ребенок идет ногами к рукам — Уттанасана.
7. Ребенок встает в шатком Самастхити.

Йоги же, изменив порядок этих движений, начинают с шаткого Самастхити. На микрокосмическом уровне Сурья-намаскар использует эти движения раннего детства. Когда мы меняемся, переходя от одной формы к другой — от Собаки до Воина, чтобы подойти к Горе, — одно остается неизменным: дыхание и ощущение «Я есмь». В детстве мы учились ползать, стоять, ходить и бегать, но внутри наше ощущение «Я есмь» никогда не менялось.

Сурья-намаскар имеет много вариантов, и каждый из них полезен, если выполняется с надлежащим вниманием к виньясе. Выполнение виньясы упражнения Сурья-намаскар утверждает цель ваших занятий — ведь

**Пробуждение змеи. Когда сливаются энергии космического разума и жизни...**



ВДОХ

ВЫДОХ

ВДОХ

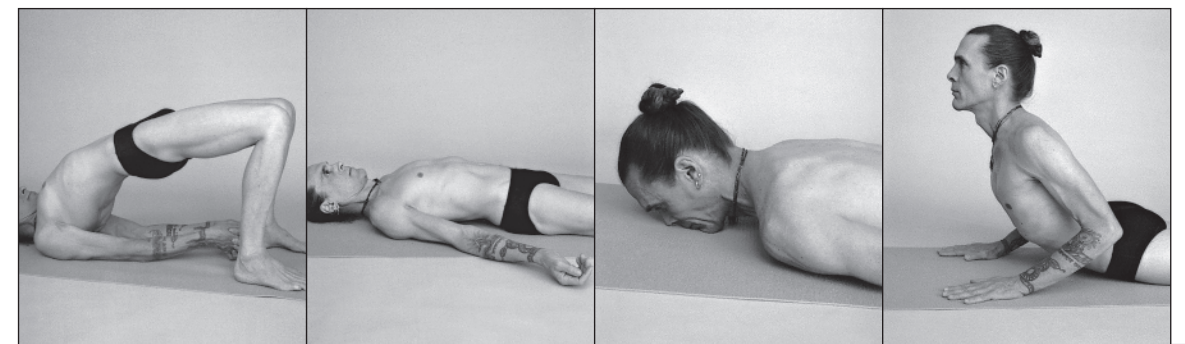
ВЫДОХ

Баддха-конасана, подготовка – 1. Поза саложника

Баддха-конасана лежа на спине – 1. Богиня (20 дыханий)

Ардха-урдхва-дханурасана, подготовка – 1. Подъем коленей

Ардха-урдхва-дханурасана, подготовка – 1. Стопы на полу



ВДОХ

ВЫДОХ

ВДОХ

ВЫДОХ

ВДОХ

ВЫДОХ

Ардха-урдхва-дханурасана – 2. Половинное Колесо (10 дыханий)

Шавасана – 1. Поза трупа

Бхуджангасана, подготовка – 1. Переворот на живот

Бхуджангасана – 2. Кобра (10 дыханий)

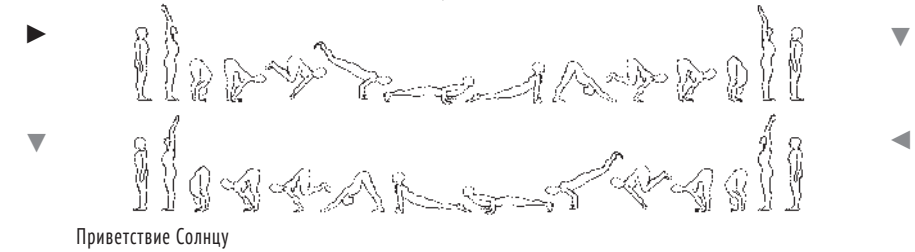
Остановитесь здесь или см. продолжение на след. стр.

**Комплекс средней/высокой сложности 3 (акцент на позы равновесия стоя)**

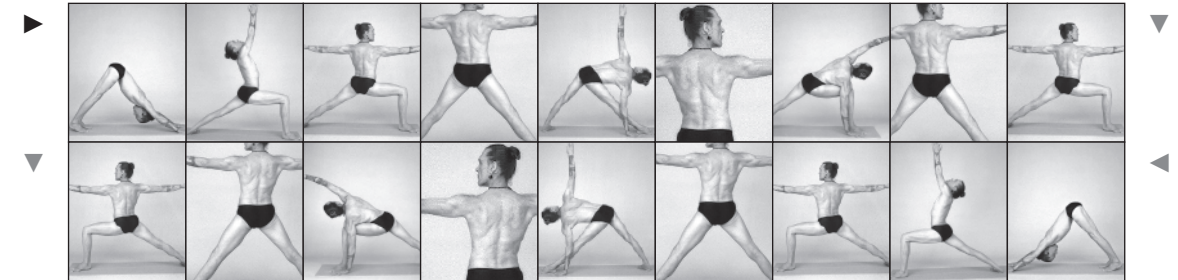
1. Посвятите все свои усилия Богу и Гуру со следующим песнопением:  
Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэва Махешвара,  
Гуру Сакшат, Парамбрахма, тасмай Шри Гураве намах  
Все свои действия посвятите великой цели — прекращению страданий, освобождению и счастью всех существ:  
Локах самаста сукхино бхаванту
2. Стоя или сидя, уделите некоторое время сосредоточению сознания на дыхании. Уравняйте продолжительность и глубину вдоха и выдоха, используя дыхание уджайи (см. описание на стр. 133).
3. Выполняйте Сурья-намаскар в течение по крайней мере 5 минут, а потом перейдите к следующим упражнениям:

Треугольник война	стр. 114–115	1–2
Треугольник с захватом	стр. 116–117	1–3
Нисхождение кундалини	стр. 122–123	1–2
Трон Изиды	стр. 124–125	1–2
Полет орла	стр. 126–127	1–3
Вытягивание стопы вверх	стр. 128–129	1–3
Восход Луны	стр. 130–131	2–3
Черепаша сидя	стр. 150–151	1–3
Летящая ворона	стр. 152–153	1–3
* Наклон вперед стоя, Уттанасана (15 дыханий)		1
Наклон вперед сидя, Пашчимоттанасана (15 дыханий)		2
Скрутка риши	стр. 134–135	1–3
Стол сапожника	стр. 136–137	1–3
Пробуждение змеи	стр. 166–167	1–2
Обезьяна-герой	стр. 156–157	1–3
Саранча и верблюд	стр. 168–169	1–3
Лягушка-путешественница	стр. 170–171	1–3
* Наклон вперед стоя, Уттанасана (15 дыханий)		1
* Звезда, Тарасана (10 дыханий)	см. прим. 51	1
Играющая рыба	стр. 172–173	2
Погоня за Кришной	стр. 174–175	1–3
* Бхеки (Поза ребенка)		1

4. \* Лягте в Шавасану и оставайтесь в ней по крайней мере 10 минут.
  - Сядьте и помедитируйте в тишине по крайней мере 5–10 минут.
  - Соедините ладони в молитве, склонив голову к сердцу, и пропойте Ом.

**Комплекс средней/высокой сложности 3**

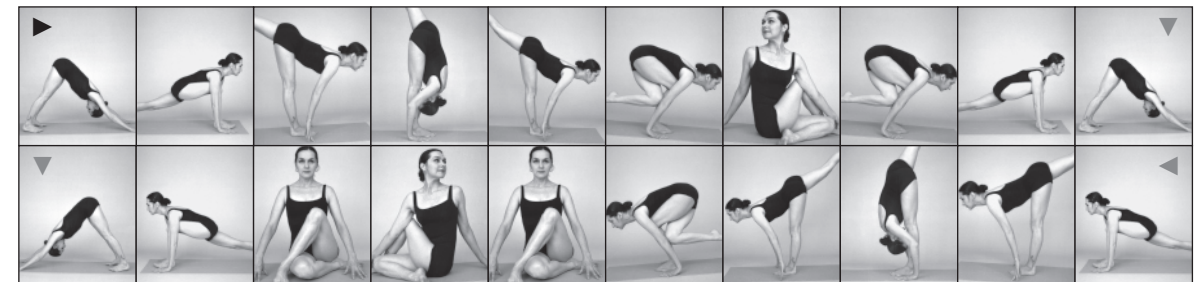
Приветствие Солнцу



Треугольник война



Треугольник с захватом



Нисхождение кундалини

