Введение

Вы интересуетесь йогой и только что выбрали книгу о том, как ассистировать в асанах йоги. Возможно, Вы почувствуете желание быстро просмотреть картинки и скорее на ком-то попробовать эти способы ассистирования.

Но давайте не будем спешить и попробуем ответить на вопрос, что же такое, собственно, ассистирование в йоге — ведь способность давать и получать качественную помощь зависит в первую очередь от того, есть ли у Вас ясное понимание сути ассистирования.

Когда-то в давние времена это называлось «корректировка» (англ. — corrections). Идея состояла в том, что ученик делает что-то некорректно, а учитель эту некорректность должен своими действиями убрать. Отношения основывались на предположении, что ученик чего-то не знает, а учитель знает. Следовательно, учитель должен что-то сделать, чтобы у ученика появилось знание, понимание.

Позже появилось слово «правка» (англ. — adjustments), которое немного лучше: «Ты на правильном пути, но нужно кое-что поправить». Тем не менее, это слово несет в себе негативный смысл, будто мы говорим, что кому-то надо исправиться.

В этой книге мы пользуемся словом «ассистирование» (англ. — assist). Слово передает идею, что на самом деле два существа взаимодействуют друг с другом одновременно на разных уровнях сознания, чтобы способствовать уменьшению авидьи (неведения, незнания) и росту видьи, то есть принципа знания. С этой точки зрения ассистирование в йоге является действием, совершаемым в микрокосмической реальности, обнаруживая при этом макрокосмическую истину. Это действие, совершаемое во взаимности с наилучшими намерениями и с благословлением от Учителей — в том числе, учителей Вашего учителя.

Ассистирование в йоге — это искусство. Позы ассистирования не являются статичными; они сочетают в себе танец тела, дыхания и энергии. Они основаны на постоянном внимании и осознавании отношений между партнерами в процессе занятия. Чтобы танцевать танго, нужны двое! Так же, как в танго, в каждой встрече между учителем йоги и учеником существует уравнение взаимности. Чтобы один полюс передавал электроны, должен быть другой полюс, который эти электроны получает. А два одинаковых полюса будут отталкивать друг друга. Независимо от того, получаем ли мы ассистирование или предлагаем его — это активный процесс в разрешении отношений, это трансмиссия, танец. Так же, как асаны сами по себе не являются статичными, йогические варианты способов ассистирования являются сочетанием вечно движущихся рек энергии. В этом смысле отношения учителя и ученика представляют собой миниатюрную модель текущих взаимоотношений между всеми людьми, всеми видами на планете, всеми живыми существами. Поэтому мы надеемся, что с помощью этой книги Вы углубите понимание основных принципов ассистирования и будете использовать их в своей практике и служении.

ОТНОШЕНИЯ

Существует хорошо известная йога-мудра — *Анджали*, в ней ладони в молитвенном жесте сложены в центре груди, духовном сердце. Это мудра, которая соединяет левую и правую руку в позиции равенства. Единство Бытия является одним из символов Йоги. Если мы поближе рассмотрим эту мудру, то обнаружим метафору к тому типу отношений между учеником и учителем, который может привести к истинной Йоге — просветленному состоянию. Когда ладони размыкаются, даже слегка, потенциал совместных усилий теряется, но когда они соприкасаются друг с другом в восходящем стремлении, создается преумножающий эффект.

Просьба об обучении, а также желание кого-то обучить — основные движущие силы, лежащие в основе хороших отношений в йоге. Здесь базовые отношения учителя и ученика — место, в котором мы переживаем глубокий уровень осознавания и связи с линией учения.

Гуру отражает целую Вселенную отношений. Иногда он может прийти к нам в форме нашего ребенка, а иногда в форме родителя; он может служить нам, а затем требовать нашего служения. Когда учитель способствует очищению различных типов отношений, наше сознание затрагивается на многих уровнях: физическом, ментальном, эмоциональном, энергетическом и космическом. В практике асан у нас есть прямой доступ к многогранным субстратам тенденций хватать, удерживать, отвергать и иным образом вращаться вокруг понятий «Я, Мне и Мое». Наша основная задача как учеников йоги состоит в том, чтобы избавиться от склонностей к привязыванию за счет доверия и уверенности в отношениях с учителем. Отношения с учителями будут определять эффективность нашей практики, а также будущие отношения с нашими собственными учениками, когда мы сами станем учителями.

Хороший учитель йоги знает, что его основная задача — воспринимать учеников, приходящих к нему за наставлениями, как святых, просветленных существ, которые своим присутствием дают учителю возможность учить. Хороший учитель работает, чтобы поддерживать совершенство своего мастерства. Это мастерство можно описать как чувство «Я есть», принцип знания или Один без-другого (One-without-a-second). Никакое мастерство не может возникнуть без видения мастерства. Если учитель считает своего ученика чем-то далеким от совершенства, эта несовершенная реальность будет только усиливаться. Хороший учитель йоги смотрит на своих учеников, как на собственные проекции, давая им возможность его учить и вести к совершенству.

СИЛА НАМЕРЕНИЯ

Видение мастерства ведет к достижению мастерства. Согласно Учителю Патанджали, асана йоги тогда совершенна, когда ее пронизывают радость и покой. Он рассказывает нам о законе кармы и о том, что семена, которые мы сажаем, прорастут и принесут плоды в какой-то момент нашей жизни. Зная это, мы обязаны дарить радость и покой там, где это необходимо, и тогда мы сами сможем их познать. Доброе намерение положить конец страданиям других существ неизбежно приводит к прекращению наших собственных страданий.

Но если именно благие намерения в основном определяют успех действий, а мы знаем, что наши намерения в целом благие, то почему же не каждое действие, совершаемое нами с добрыми намерениями, приводит к немедленному успеху?

Этот вопрос задали известному буддийскому мудрецу по имени Мастер Шантидева примерно 13 веков назад. У него есть книга, которая называется «Путь Бодхисаттвы». В ней Мастер Шантидева говорит, что нам нужно понять «временной разрыв».

Наше намерение — желание помочь кому-то другому — сеет семя в нашем уме, но требуется время, чтобы это семя выросло. Результат, плод, выходит наружу только потом... не сразу. Это похоже на то, что происходит с настоящими семенами овощей. Никто не бросит арбузное семя в почву, а затем сядет, уставившись на землю и ожидая, что арбуз мгновенно вырастет. Арбузу нужно время, чтобы вырасти и созреть.

К тому же, если мы посадим семя арбуза, не стоит ожидать, что появится росток дерева яблони! Семена радости и покоя со временем дадут плоды радости и покоя, это неизбежно. Положительное намерение не может привести к отрицательному результату, но пагубное намерение всегда приводит к болезненным результатам.

Нужно практиковать и ассистировать в асанах йоги, имея намерение в уме и сердце, чтобы практика приносила правильные плоды. Целью йоги является Самореализация — раскрытие единения с бесконечным. Цель йоги не в том, чтобы стать более отождествленным с телом и умом, которые конечны. Асана — это практика, которая может привести к Самореализации, но только если она выполняется с правильным намерением. Если учитель понимает, как направлять физическое тело ученика, следя за тем, чтобы он сознательно и равномерно дышал, а также использовал дыхание, чтобы наполнить движения духовным намерением, тогда есть шанс, что практика может повлиять на состояние ума человека и посеять семена, которые вызовут сдвиг в сознании, ведущий к Йоге.

Далее Мастер Шантидева говорит, что если Ваши попытки в ассистировании регулярно терпят неудачу, то это может быть только потому, что Ваше намерение не так чисто, как Вы думали, — или не так чисто, как Ваши помыслы.

Устранение гордыни, осуж дения, зависти и жадности из нашей собственной мотивации — важная работа йогина, независимо от того, берет ли он на себя роль учителя или ученика. Йогин воплощает, невозмутимо и уравновешенно, баланс действия и восприятия. Когда мы совершаем действия в практике асан йоги, мы соединяемся с Землей, посылая свою энергию через каналы Ида-нади и Пингала-нади Земле, где они алхимически соединяются в одно целое. То, что мы называем нисходящей энергией, является проводником «земной силы гравитации». Если способность восприятия находится в балансе с действием, эта объединенная сила возвращает движущуюся вверх

энергию через центральную ось к третьему глазу. А то, что мы называем восходящей энергией, есть «небесная сила левитации».

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Многие из самых важных аспектов ассистирования в йоге не видны глазу. Речь не только о расположении кистей рук или стоп, или о том, как выглядит «идеальная» асана. Дело в полном выражении внутренней формы — энергетической формы. Эта форма отпечатывается в Вашей регулярной практике асан и медитации. Страницы раздела этой книги, посвященные ассистированию, содержат фотографии момента выполнения асан и цитаты высказываний Мастера Шантидевы, чьи слова могут быть источником вдохновения. На первый взгляд ассистирование может показаться простым, но не все в данном случае можно увидеть глазами. Мы также включили рисунки со стрелками, указывающими детали важных нюансов, которые нелегко увидеть на фото, а также полное описание каждого примера ассистирования, часто встречающиеся трудности и их возможное разрешение.

В эту книгу мы включили многие из широко практикуемых асан, каждая из которых представляет целую серию подобных ей йоговских поз.

Асаны поделены на главы по категори ям (наклоны вперед, скручивания, прогибы и т.д). В каждой категории асаны идут в порядке усложнения — от базовой к более сложной форме. Это относительно лаконичное руководство дает Вам необходимые основные принципы для того, чтобы творчески подойти к выполнению ассистирования во всех асанах и вариациях, потому что принципы, применимые к одной асане из большой группы, могут применяться к большинству асан в этой же категории.

Каждая глава содержит некоторые инсайты о связи асаны с соответствующей кармой и типом взаимоотношений. Каким образом карма относится к ассистированию? Все наше существо, включая тело, состоит из того, что мы делали в прошлом, то есть прошлых карм — наших действий по отношению к другим. Наше тело — результат записи наших действий и отношений в этой жизни и в прошлых жизнях.

Например, мы считаем, что
Позы стоя соответствуют нашим отношениям (благополучным или неблагополучным) — с деньгами, домом и родителями.

Наклоны вперед соответствуют отношениям с творческими и романтическими партнерами.

Скручивания соответствуют отношениям с другими людьми, которых мы обидели или заставили страдать, чувствуя, что это было необходимо для улучшения нашей собственной ситуации (как, например, убийство животного с целью употребления в пищу, с ложной идеей о том, что наше здоровье от этого улучшится).

Прогибы назад соответствуют отношениям с теми, кто нас обидел, или кому мы открыли свое сердце.

Поза ребенка[1] соответствует отношениям с нашими учителями.

Стойка на плечах, Плуг и Рыба соответствуют нашим отношениям с собой — нашим эго, телом, умом и душой.

Стойка на голове соответствует нашим отношениям с Божественным.

И наконец, **Шавасана** соотносится с нашими отношениями со смертью и смертным.

Практика асан дает нам доступ к хранящимся внутри кармам и возможность очистить и разрешить их. Разрешить проблемы отношений в этих асанах — значит вернуться к исходному моменту проблемы, позволяя ей раствориться в самой себе. Неразрешенные проблемы представляют собой некоторую опасность, потому что они могут проявиться в любой момент, отвлекая нас и прерываянаш прогресс. Практика асан — духовная практика, которая может вести к освобождению, или просветлению. Это не что иное, как система улучшения отношений.

Некоторые описания примеров ассистирования не отражены на иллюстрациях. По нашим ощущениям, эти примеры понятны уже из описания, и мы сделали фотографии наиболее сложных вариантов. Если Вы встречаете в тексте пояснение «(см. фото)», значит, этот пример отражен на фотографии.

На рисунках мы указали разные аспекты асан и примеров ассистирования, используя сплошные и прерывистые линии разных цветов (см. схему на следующей странице).

В процессе ассистирования мы направляем эти смещенные части тела (синяя прерывистая линия) к идеалу, или сплошной синей линии. Насколько близко к нему индивидуальное тело находится (или может приблизиться) в идеальном энергетическом выстраивании — вопрос не только выстраивания участков тела, но и тонкого баланса между выполнением действия и получением действия.

Если связь с Землей есть только давление вниз, без сопровождающего движения вверх, тогда тело может быть выстроено, но оставаться при этом вялым, невосприимчивым и неспособным проводить восходящую энергию. Это будет заметно в компрессии или нарушении положения суставов, слабости, чрезмерном усилии и общей нехватке тонуса тела. Обнаружить и исправить этот феномен может помочь визуализация решетки. Выстраивание вдоль центральной оси вертикально, горизонтально и многомерно является определяющим для открытия центрального канала. Вы можете визуализировать ось как вертикальную линию отвеса или горизонтальный уровень. Многомерно — Вы должны чувствовать идеальный баланс противоположных сил во многих направлениях одновременно. У коренных народов Америки существует традиция отмечать четыре направления — Север, Юг, Восток, Запад, а также направления Вверх и Вниз. В их молитве есть связь с Землей, Космосом, и всеми направлениями, излучаемыми в равной степени из центральной оси, представляя связь со всеми живыми существами. Движения

---

[1] Можно заметить, что в приведенных в книге примерах ассистирования Поза ребенка отсутствует. Однако к ней применимы основные принципы ассистирования, описанные в разделах «Наклоны вперед» и «Заключительное расслабление». Шэрон Гэннон пишет об этом: «Поза ребенка очень важна, хотя и не требует больших усилий. Это поза полной капитуляции: отпустить — значит впустить в себя Бога (или Гуру), и ассистирование в ней — это скорее поддержка, чем корректирование». — Прим. ред.

разными частями тела в соответствии с этой сеткой позволяет энергии двигаться к Йоге в заданном направлении, а не бессознательно.

Сплошная синяя линия —
представляет собой сетку идеального вертикального и горизонтального энергетического выравнивания. Это упрощенное двухмерное представление — результат хорошей опоры, дающей доступ к «силам левитации», поступающим в тело и ведущим к энергетическому движению вверх.

Пунктирная синяя линия —
неправильное положение или потенциально неправильное положение.

Красная стрелка —
указывает на физическое и энергетическое направление ассистирования.

Сплошная красная линия — обозначает «опору» асаны. Мы поместили черную стрелку только для того, чтобы отобразить энергию, соединяющуюся с Землей, которую иллюстрирует красная линия. Любое ассистирование должно не нарушать эту связь, но обеспечивать стабильность и легкость этой связи.

Всегда помните, что Природа-Мать — женщина лукавая: она работает с изогнутыми формами! Когда мы визуализируем оптимальное геометрическое выравнивание или энергетическую структуру, полезно видеть ее в виде линии, осознавая, что на самом деле энергия вращается вокруг этой линии в своем путешествии по телу. Если бы мы нарисовали все спиральные движения через конечности и туловище, рисунки стали бы слишком загроможденными, чтобы быть полезными, поэтому мы упростили их до прямых синих линий.

Этот момент выражается также в единстве противоположностей. Йогин воплощает пары противоположностей в совершенном равновесии, как в практике асан, так и в ассистировании. Одна пара противоположностей, которая нас интересует в йога-асанах, — это действие и восприятие (по аналогии с земными и небесными силами — спуститься, чтобы подняться). Мы не хотим, чтобы действие подавляло восприятие; мы также не хотим, чтобы восприятие подавляло действие. Этот баланс воплощается, когда Вы соединяетесь с Землей (действие) и проводите энергию Земли вверх (восприятие). Энергия движется наружу или вниз вокруг этой осевой сетки, как лозы, растущие на решетке, а затем через саму решетку обратно.

Эта книга предназначена для того, чтобы построить фундамент регулярной практики асан на много лет. Если у Вас нет большого личного опыта практики асан, Вам будет очень трудно ассистировать другим. Варианты ассистирования могут быть довольно сложными, тонкими и многонаправленными. Вы должны быть в состоянии чувствовать асану внутри своего тела и далее проецировать это чувство в пространство, занимаемое тем, кому Вы помогаете. Не позволяйте этому чувству обескуражить Вас — если Вы сможете довести до совершенства только одну асану, Вы будете знать их все. Потому что на самом деле есть только одна асана — это когда мы наполнены радостью и спокойны.

Эта книга предназначена как для учителей, так и для учеников и является руководством для совместной работы. Многие концепции очень тонкие и сложные, и их трудно передать с помощью фотографий и нескольких слов. Во всех случаях, когда присутствует любовь, истинный эффект превосходит слова и изображения, и его можно обнаружить в прямом опыте. Основа практики — учиться непосредственно у кого-то. Именно это подразумевается под живой линией передачи, и когда Вы передаете эту линию учения другим, Вы сохраняете ее живой.

В книгу мы также включили иллюстрации, взятые из природы и из истории йоги. Если мы глубже вглядываемся в природу, мы видим, что практика йоги как раз и состоит в желании заглянуть за пределы поверхности на лежащие в глубине энергетические паттерны и геометрические выравнивания. История йоги уходит корнями в эзотерические практики и верования, которые присутствуют во многих древних культурах. Эти культуры ценили и поддерживали данные практики на протяжении всей современной истории. Наша линия передачи связана со всей традицией йоги.

ЛИНИЯ ПЕРЕДАЧИ

Наша линия передачи берет начало от общения с Учителем Шри Брахманандой Сарасвати, который своими инсайтами направил наше внимание на тонкое энергетическое тело, тонкие вибрации и электрический ток; с Учителем Свами Нирмаланандой, который развил в нас глубокое уважение к природе и всем живым существам, распространив чувство сострадания и ахимсы (непричинения вреда) также на животных и растения; и с Учителем Шри К. Паттабхи Джойсом, который научил нас лечебному прикосновению рук при ассистировании.

Название нашей школы, Дживамукти, происходит от санскритского слова jivanmuktih, что значит «освобожденный при жизни». Jiva значит «индивидуальная душа», а mukti означает «освобождение». Индивидуум становится свободным от отождествления с телом, умом и личностью, осознавая свое единство с Божественной, вечной, неизменной реальностью. Дживанмукты, как и бодхисаттвы, сделают все, что в их силах, для освобождения других существ и облегчения их страданий, потому что они обнаружили очень важную кармическую связь — их личное развитие и трансформация мира идут рука об руку. Такие люди естественным образом становятся борцами за мир, непричинение вреда и бережное отношение к окружающей среде; они чемпионы среди всех искателей, и в результате становятся со временем всё сильнее и счастливее.

В своей доброте наши великие Учителя направляли нас через прикосновения, а также другими методами, выходящими за пределы прикосновений.

Важнейшая цель жизни — быть самой Жизнью, что значит познать Истину, которая освобождает, делает человека счастливым и мудрым. Она — в том, чтобы жить ради всеобщего благополучия.
Свами Нирмалананда,
«Гирлянда из лесных цветов» (Бомбей: Сукхадшина Траст, 1993), стр. 148

Что такое Йога? У слова много значений: отношения, средства, знания, материя, логика... Так же, как слуга ищет господина, чтобы ему служить, ученик ищет самого лучшего

Гуру... великой добродетелью и интеллектуальной силой он поистине завоевывает сердце своего Гуру и становится с ним единым.
Шри К. Паттабхи Джойс,
«Йога-мала» (Нью-Йорк: Патанджали йога шала, 1999), стр. 1

Все явления этой Вселенной заканчиваются энергией — будь то энергия химическая, биохимическая, потенциальная, кинетическая, магнитная, гравитационная, атомная, ядерная, термальная или энергия света и звука. Конечная форма Вселенной... — это вибрация, пульсация.
Шри брахмананда Сарасвати,
«Нада-йога» (Нью-Йорк: Ананда Ашрам Пресс, 1989), стр. 13

Принципы ассистирования

В этой книге приведены фотографии примеров ассистирования, которые показывают результат сознательной совместной работы людей. Идеальные отношения всегда взаимовыгодны. Эти формы грациозны и наполнены стремлением к цели. Они возникают из намерения создать идеальные отношения. После того, как Вы поймете и начнете практиковать общие принципы, помните, что каждый человек уникален, а потому каждое ассистирование также должно быть уникальным. Начинаясь как чистая энергия, направленная через различных индивидуумов, эта энергия становится бесконечностью индивидуального выражения. Имея в виду идеальный вариант, представленный сплошными синими линиями на фотографиях, мастер старается воспринимать индивидуальные различия по отношению к этой линии и подходить к ученику в соответствии с тем способом ассистирования, который нужен для приближения к идеалу. Исключения всегда подтверждают правила, а небольшие модификации для конкретного ученика — признак мастерства учителя.

Эта книга вместе с многолетней практикой и глубоким знанием выравнивания, дыхания, использования вспомогательных предметов, а еще доброго намерения, ведущего к состраданию, даст превосходные результаты. Сострадание — это способность видеть себя в других, видеть так глубоко, что чувство отделенности исчезает, оставляя как реальность лишь единство — безусловную любовь.Прежде чем углубиться в конкретные принципы ассистирования с помощью рук, которым посвящена эта книга, рассмотрим несколько общих способов, которыми учителя могут помочь ученикам, стремящимся к просветлению.

СОЗДАЙТЕ НАМЕРЕНИЕ, ФОКУС
Место для практики йоги должно ощущаться как безопасное, стимулирующее, бросающее вызов и многоплановое. Атмосфера в зале и музыка, звучащая на занятиях, настроение присутствующих людей и слова, произнесенные учителем, — всё это помогает получаемому в йоге опыту. Задача учителя — своим намерением создать в зале правильную атмосферу и посеять семена практики. Фокусируясь на намерении, мы приходим к пониманию того, почему мы здесь и какова наша цель.

Каждый должен быть полностью вовлечен и внимателен — не отвлекаться на другие вещи, которые происходят у них в голове или в зале. Намерение направляет и фокусирует то, что мы делаем, и определяет наш будущий опыт. Наиболее возвышенным намерением

является работа ради счастья других. Такая работа никогда не перестанет быть актуальной; она выполняется с величайшим рвением и наименьшими трудностями — это работа и дживанмукты, и бодхисаттвы. Учителя йоги и ученики должны остерегаться намерений, которые не преследуют высшей духовной цели, а служат какой-либо другой цели.

Вот несколько примеров ошибок на уровне намерений:
уч и т е л ь : «Ух ты, смотри какое тело, я хочу пойти с ним на свидание!»
уч е н и к : «Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, уделите мне сегодня внимание».
уч е н и к : «Это моя практика йоги, я выполняю ее для себя».
уч и т е л ь : «Я ужасный учитель йоги».

Когда мы помогаем движущемуся телу энергии, мы сами тоже являемся движущимся телом энергии. Мы не можем рассеянно делать что-то руками кому-то, думая о других вещах, без ужасных последствий. Наша рассеянность, ощущаемая через прикосновение, сбивает с толку и создает меньше понимания. Через сопереживание (буквально: переживание вместе) мы можем воплотить энергетическую форму, дополняющую форму асаны, в которой мы ассистируем. И когда эти две взаимодополняющие энергии сливаются, растет уровень понимания.

ДВИЖУЩЕЕСЯ ТЕЛО

Легко рассматривать асаны как статичное или остановленное движение — момент, застывший во времени и пространстве. В этом застывшем состоянии асаны становятся чем-то, что мы «делаем», или что «навязывается» нашей реальности. Одним из требований Патанджали к совершенной асане является неподвижность. Однако неподвижность, о которой говорит Патанджали, — это неподвижный центр, вокруг которого радостно кружится Вселенная. Каждое живое тело является телом движущимся. Глядя на фотографии и читая перечень шагов, мы можем привести свой разум в сегментированное состояние, когда мы видим разделенный на части мир, в котором отсутствуют отношения.

Мы могли бы начать рассматривать последовательность движений как отдельный набор шагов. Изучение последовательности движений из набора инструкций имеет важное значение, но важно также двигаться к пониманию того, что один шаг связан с другим — к полной интеграции каждой фазы в единое целое. Если мы видим асаны как застывшие позы, наше ассистирование будет усиливать это ощущение. И наоборот, если мы воспринимаем асану как разворачивающийся континуум взаимосвязей, ассистирование будет плавно вводить нас в каждую асану и выводить из нее.

РАЗВИВАЙТЕ ДОВЕРИЕ И ТЕРПЕНИЕ

Возможно, Вы встречали людей, к которым сразу чувствуется доверие, но чаще доверие развивается со временем, иногда в течение многих лет. Ассистирование в йоге требует доверия. По мере роста доверия уровень вовлеченности углубляется. Не торопите себя и других, ожидая немедленных результатов. Будьте терпеливы. Используйте хорошо зарекомендовавшие себя и проверенные на опыте варианты ассистирования — не

экспериментируйте на учениках. Сначала попрактикуйтесь со своими товарищами и учителями для развития навыков ассистирования.

Часто люди не могут различить яркие, сильные ощущения и боль, ведущую к травме. Люди могут бояться таких ощущений или потому, что путают их с риском травмы, или из-за отсутствия доверия. Кто-то может сказать «ой», потому что чувствует боль или потому что предчувствует боль. В любом случае, если человек сообщает Вам о своей боли, уважайте его чувства — убавьте напор. Никогда не думайте, что Вы знаете о чужой боли больше, чем сам человек. Очень трудно понять разницу между пользой сильных, интенсивных ощущений и угрозой боли, ведущей к травме, но для достижения этого понимания терпение и доверие играют большую роль.

ГОВОРИТЕ

Качество Вашего голоса, языковые навыки, краткость слов и точность инструкций очень важны при ассистировании голосом. Эти навыки можно улучшить с помощью особой практики, если записывать свой голос, а затем заниматься по записи урока с собственным голосом.

Качество Вашего голоса может быть спокойным, возбуждающим или удивляющим. Ваши слова могут внести ясность и вдохновить или сбить с толку и обескуражить. Речь демократична, и никто в пределах слышимости не будет чувствовать себя исключенным из Вашей ясности, поддержки или же Вашей насмешки. Слух многомерен — он не зависит от зрения, которое более линейно. Слушающие люди — восприимчивые люди. Хорошо озвученный способ ассистирования не прерывает течения асан. Нужно давать инструкции сначала для дыхания, затем для частей тела, наиболее удаленных от центра (обычно рук и ног). Затем Ваши инструкции могут перейти к туловищу, позвоночнику и, наконец, к груди. Слова «вверх» или «вниз» не имеют особого смысла, если Вы находитесь вверх ногами, но направления движения к полу, к земле, к потолку или к небу всегда воспринимаются яснее. Указания, относящиеся к другим частям тела, также могут быть полезными, например, «направьте подбородок к груди».

Не думайте, что Вы должны заполнить словами всё пространство занятия. Молчание — тоже золото! Пусть Вашим языком станет ассистирование с помощью рук.

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ

Некоторым людям вербальных инструкций будет недостаточно; им нужно посмотреть на демонстрацию асаны, чтобы понять, как должно двигаться тело. Работающая демонстрация предполагает, что она видна и слышна всем в зале. Важно, чтобы каждый ученик подошел поближе к учителю и его внимание было направлено на Вас. Ваш лучший помощник — тот, кто уже позанимался раньше и как следует разогрет. Это также позволит учителю давать подробные инструкции, включая указания по дыханию, в то время как помощник выполняет эти инструкции. В конце демонстрации каждый должен учесть в практике те важные моменты, которые были показаны.

Учитель йоги не должен заниматься сам одновременно с ведением занятия. Класс йоги — это время, в течение которого учитель отдает (служит), а ученики получают.

КИРПИЧИ, РЕМНИ, ОДЕЯЛА, ВЕРЕВКИ, БОЛСТЕРЫ, СТЕНЫ, ПЕРЕКЛАДИНЫ И Т.Д.

Существует множество вариантов поддержки тела в асанах. Мы включили сюда

фотографии некоторых из них, но не слишком много, чтобы сосредоточиться на ассистировании с помощью рук. Оставляем исследование использования пропсов[2] для другой книги, но надеемся, что Вы сами проведете исследование, как их лучше применять.

А теперь рассмотрим некоторые принципы ассистирования с помощью рук.

МАГИЯ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Шри К. Паттабхи Джойс говорил: «Без прикосновения прогресс будет очень медленным». Есть магия прикосновения, которая в первую очередь привлекает многих людей на занятия йогой в зале. Благодаря ассистированию с помощью рук у нас есть возможность передавать информацию ясно, прямо и без слов.

Прикосновение может ускорить прогресс. Прикосновение может подсказать направление, помочь определить и снять неосознанное сопротивление или напряжение, повысить осознанность и помочь уменьшить боль. Особое применение имеют мягкие, средние и сильные прикосновения.

Мягкое прикосновение перемещает кожу и дает четкие и точные указания направления, в котором косвенно двигаются ткани и мышцы под кожей. Прикосновение должно быть непосредственным, целенаправленным и четким; оно не должно отвлекать, сбивать с толку, раздражать или выглядеть как приставание. Мягкое ассистирование может дать нужную информацию, помочь сосредоточить внимание, убрать стянутость кожи и придать уверенность и бесстрашие.

Прикосновение средней интенсивности приводит в движение не только кожу, но и лежащие под ней мышцы и ткани. Такое ассистирование может дать ощущение поддержки и тем самым ослабить психологическое и физическое сопротивление.

Сильное, интенсивное прикосновение приводит в движение кожу, мышцы, фасции, кости, органы и подчеркивает ограничения. Такое ассистирование может помочь выровнять скелет, воодушевить, создать пространство и открыть новый физический и психологический диапазон для практики.

Представьте себе астронавтов в условиях микрогравитации. Без земного притяжения нет асаны, нет связи с Землей. Поэтому йоги рассматривают гравитацию как партнера, а не как противника. Мы стараемся использовать энергию гравитации, а не тратить силы на борьбу с ней.

Все асаны имеют общую схему потока энергии: вверх — по передней стороне тела и вниз — по задней стороне. Эта энергия воспринимается в форме ощущения, осознавания и тонкого движения костей, мышечной ткани, фасций и кожи. Это также результат прана-шакти, силы левитации. Это результат заземляющего движения праны, движущейся по спирали одновременно по солнечному и лунному каналам к опоре асаны, а затем возвращающейся и поднимающейся по центральному каналу от Земли. Энергия имеет множество форм. Она может проявляться как электрический ток, свет, жар, движение, ускорение или как осознан-ное восприятие. В практике асан Ваше тело проводит энергию в Землю и из нее. Таким образом, практика асан помогает непосредственно ощутить нашу глубокую взаимосвязь — наше единство с Землей.

---

[2] Пропсы (от англ. props) — вспомогательные предметы, инвентарь (перечис лены в заголовке), которые используются на занятиях. — Прим. пер.

Это похоже на то, как металлические штырьки электровилки на конце шнура проводят энергию от электростанции через электрическую цепь лампы, в результате чего электроны могут течь по непрерываемому пути и заставлять лампу светиться. Если мы выдернем вилку из розетки и разомкнем цепь, то свет погаснет. В асане так же — если мы разорвем связь с Землей, асана затухает, становится неустойчивой, и мы вновь погружаемся в иллюзию разделенности и изоляции. Когда учитель выполняет ассистирование, очень важно не разрывать связь ученика с Землей, помогая другой части его тела. Итак, давайте заземлимся, подключимся к Земле и исследуем нашу связь с ней.

ОСТАНОВИТЕСЬ, ПОСМОТРИТЕ И ПОСЛУШАЙТЕ

Прежде чем ассистировать кому-либо, внимательно наблюдайте не только физическими глазами, но и своим возрастающим сочувствием. Ваш тонкий взгляд выявит резонанс или диссонанс с энергетической формой асаны. Вы сможете очень легко заметить некоторые моменты, такие как асимметрия или неравномерное распределение веса. Но другие вещи воспринимать сложнее, особенно физическую, эмоциональную или психологическую травму, перенесенную в прошлом. Использование системы чакр в качестве модели может помочь Вам понять более глубокие причины некорректного расположения в асане, которые очевидны в физическом теле.

Например, проблемы с выравниванием в асанах стоя, особенно в том, как ступни и ноги соединяются с Землей, могут говорить об отсутствии согласия с природой или указывать на нерешенные проблемы с деньгами, домом и родителями. Движение вверх от стоп к различным частям тела и связанным с ними чакрам также может дать ценную информацию о причинах физического смещения или энергетических блокировок, и учитель может их увидеть.

СОЗДАЙТЕ ОПОРУ

Санскритское слово асана означает «сиденье, опора, место» или связь с Землей. Позитивный опыт выполнения асаны основан на объединении с опорой. Опорой могут быть стопы или только одна стопа, руки или задняя поверхность ног, но опора всегда должна быть хорошо соединена с Землей. Качество этого соединения необходимо укреплять и признавать в первую очередь в каждой асане и каждом ассистировании. Если опора ненадежна, остальные части тела будут находиться в настороженном состоянии, ожидая неизбежного опрокидывания. Частью навыка создания хорошей опоры является знание вариантов отклонения от правильной базовой формы, таких как неравномерное распределение веса, отсутствие полного контакта с Землей, перегруженные суставы и отсутствие выравнивания или полной координации.

НАЙДИТЕ ПРОСТРАНСТВО — ДВИГАЙТЕСЬ ВНУТРЬ

Хорошо выстроенная опора позволяет восходящей энергии, или силе левитации, подниматься далее вверх по телу. Когда появляется это чудесное пространство, мы стараемся двигаться внутрь него, расширяться внутри него и ощущать свой большой потенциал.

Нет ничего более обескураживающего в духовной практике, чем чувствовать, что мы зашли в тупик без надежды выбраться. Чувство, что у Вас нет выбора и что мир сжимается вокруг Вас, — слишком распространенное ощущение. Кожа может

восприниматься как обтягивающий костюм, который не позволяет Вам двигаться. Первый шаг к избавлению от этого чувства — создать пространство в теле. Иногда пространство появляется через статическое выравнивание или с помощью вспомогательных предметов (пропсы), но чаще всего оно появляется путем поиска движения или диалога в асане, а не путем конфронтации. Вдох связан с увеличением внутреннего пространства, а выдох — с движением в это пространство. Как часто говорил Шри Брахмананда Сарасвати: «Те, у кого есть пространство в уме, называются мудрыми, а те, у кого нет пространства, называются иначе».

АССИСТИРУЙТЕ ТЕЧЕНИЮ ЭНЕРГИИ

В примерах и иллюстрациях этой книги мы показываем несколько энергетических моделей. Наиболее яркой является идея об энергии, которая движется от пальцев ног по передней стороне тела к бедрам, тазу, туловищу и голове, а затем обратно — от головы по задней поверхности тела к крестцу, задней поверхности ног и пяткам. Иногда мы называем эти движения «вверх» или «вниз», но когда мы встаем на голову, «верх» становится низом, а «низ» становится верхом! Мы постарались избежать путаницы в своих инструкциях, ссылаясь на части тела как-либо иначе, нежели «верх» или «низ», но энергия всегда движется от пальцев ног по передней стороне тела к голове, а потом — от головы вниз по спине к пяткам, независимо от того, какую асану Вы выполняете.

Другая энергетическая модель, на которую мы ссылаемся, основана на концепции энергетических каналов («нади»), расположенных в теле по спирали вокруг центрального канала, через который течет объединенная энергия («сушумна-нади»). Места пересечения этих энергетических путей называются *чакрами*.

То, что мы наблюдаем на поверхностном уровне телесных функций, на самом деле указывает на более глубокую причину. Этот более глубокий уровень гармонии или дисгармонии заключен в корректном или некорректном потоке праны — энергии, циркулирующей в теле. Препятствует же потоку праны неправильное знание, или *авидья*. *Авидья* отклоняет прану от ее точного направления. Мы можем способствовать течению энергии у учеников в правильном направлении, главным образом, чувствуя этот поток в себе и сообщая об этом осознании в процессе ассистирования. И по мере того как авидья устраняется с помощью практики йоги, прана может течь более свободно.

ИЗОТОНИЧЕСКОЕ И ИЗОМЕТРИЧЕСКОЕ УКРЕПЛЕНИЕ ТЕЛА

Йогические асаны усиливают и выстраивают энергетическое и физическое тела с разным эффектом — изотоническим и изометрическим. Изотоническое усиление проявляется в таких движениях, как опускание в *Чатурангу-дандасану* или подъем в *Пинча-маюрасану*, когда мы перемещаем вес в серии движений.

Эффект изометрического укрепления тела проявляется, когда асана удерживается в состоянии покоя с противодействующими друг другу спиральными силами, уравненными в балансе. Если уделять внимание только одному из направлений спиральной энергии, очевидное направление асаны перевесит противодействующий поток и асана потеряет изометрический эффект. Хорошее ассистирование имеет дело с двумя противодействующими спиралями.

Например, в *Ардха-матсьендрасане* сначала создается опора, так чтобы таз был выровнен и практикующий устойчиво сидел. Далее начинается скручивание туловища и таза одновременно в противоположных направлениях. В определенный момент скручивание позвоночника достигнет своего апогея, и обратная скрутка вниз в опору уравновесит скручивание в другом направлении; при этом асана удерживается в статическом равновесии, в то время как энергия движется вверх от опоры через середину тела и макушку. Если спираль в туловище развивается дальше, минуя точку равновесия, асана становится неустойчивой.

Ученик может почувствовать, что он еще больше скрутился, хотя на самом деле он потерял изометрическую составляющую пользы асаны, так как прошел точку статичности и создал дисбаланс. Этот принцип применим ко всем частям тела — позвоночнику, рукам, ногам, кистям рук, ступням, пальцам рук и ног. В каждом случае ассистирования Вы должны распознавать энергетические потоки и обеспечивать нужный баланс.

НЕПРЕРЫВНОСТЬ

Каждая асана проходит стадии от подготовки/вхождения к стадии продолжения/развития и завершается стадией высвобождения/разъединения. При ассистировании присутствуют те же самые стадии, и должна соблюдаться непрерывность, начиная от вхождения, проходя через развитие и завершаясь к разъединению. Ассистирование никогда не должно быть резким или неуклюжим. Непрерывность означает чувство связанности. Ассистируйте одинаково для правой и левой стороны — в тех асанах, которые выполняются в правую и левую сторону; если Вы выполняете ассистирование в левую сторону, Вы должны также выполнить его и в правую.

Мы все испытываем симпатию к симметрии. Но при ассистировании в асанах симметрическое видение должно уравновешиваться равным вниманием к асимметрии. Различия между учениками также очень важны, как и различия между правой и левой сторонами. Наша Вселенная не может существовать без асимметрии. Поэтому ассистирование должно руководствоваться симметричным видением с учетом асимметричных и уникальных качеств различных тел каждого человека: физического, энергетического, эмоционального, интеллектуального и даже космического.

АССИСТИРУЙТЕ ДЫХАНИЮ

Качество дыхания напрямую показывает, что переживает ученик. Неуверенное или прерывистое дыхание — это знак сомнения и тревоги. Если Вы слышите поверхностное дыхание, это может указывать на страх, отсутствие доверия или уверенности. Тяжелое дыхание может вы явить агрессию. Если дыхание ученика не является сильным, спокойным, четким и ритмичным, это указание учителю не подталкивать его при ассистировании. «Подталкивать» означает утвердить свое превосходство и заставить ученика подчиниться Вашей воле, что помимо прочего может приводить к травмам. Это неправильное ассистирование! Первое правило, позволяющее избежать такого рода взаимодействия, состоит в том, чтобы помочь ученику углубиться в асану только до такой степени, чтобы Вы могли слышать, что дыхание ученика остается сильным, спокойным, четким и ритмичным.

Важным шагом при хорошем ассистировании является настройка на дыхание ученика. Сделайте свое дыхание слышимым и при этом сильным, спокойным, четким и ритмичным (это идеальный способ дыхания; сплошные синие линии на фотографиях в

этой книге представляют идеальное физическое и энергетическое выравнивание) и ученик естественным образом изменит свое дыхание, чтобы следовать за Вами. Очень полезным в такой ситуации может быть дыхание удджайи.

Попробуйте поднять или частично высвободить ученика из положения, в котором он находится, когда Вы просите его вдохнуть (например, поднять его из Пашчимоттанасаны) или выдохнуть (на выходе из прогиба или скрутки), а затем вы оба можете продолжить дышать вместе на следующем вдохе. Когда ученик скручивается, движется к земле или наклоняется вперед, ассистирование должно продвигать его глубже в асану на выдохе. Когда же он вдыхает, это дает возможность помочь ему вытянуться, выровняться и найти пространство.

Когда ученик двигается вверх от земли или в прогиб назад, ассистирование должно продвигать его глубже в асану на вдохе. Каждый раз, когда он выдыхает, Вы можете помочь ему вытянуться, выровняться или найти пространство, чтобы можно было двигаться глубже на следующем вдохе. Звук Вашего дыхания служит связующим звеном между движениями и невербальной коммуникацией. Эта связь позволяет учителю и ученику глубже погрузиться в переживание асаны в процессе ассистирования руками.