**План.**

1. Взаимодействие мужчины и женщины в парных практиках йоги.
2. Применение метода Энергии в практиках йоги.
3. Отношения в семье и практика йоги.
4. Ньяса йога.
5. Роль цикла во Вселенной.

**Парная йога. Выездной семинар 10-12 июля 2015 г.**

На этом семинаре мы с вами знакомимся с очень интересным разделом йоги, практиковать который нужно не в одиночестве, а с партнером или с партнерами. Некоторые упражнения этой йоги предполагают наличие многих людей. И прежде чем я пойду далее, мне бы хотелось услышать ваши вопросы.

**Вопрос: Можно ли практиковать парную Крия йогу или Хатха йогу мужчине с мужчиной, женщине с женщиной? В чем различие, с кем лучше практиковать?**

Здесь есть очень тонкие нюансы, вот почему преподавание парных йог - это достаточно ответственное занятие. Мы помним, что у нас есть эгоизм и в то же время необходимость этот эгоизм потихонечку преодолевать. Важно умение в любой практике парной йоги нужный эгоизм сохранить, оставить его нетронутым, чтобы он сам созрел, вырос и отвалился. А другая часть умения заключается в том, чтобы там, где нам уже эгоизм не нужен, помочь быстрее эти «строительные леса» снести. Помните, мы говорили, что когда здание строится, оно нуждается в строительных лесах. С одной стороны, где это здание уже отстроили, можно его частично открыть, а с другой стороны, где идет работа, лучше ничего не трогать. Точно так же любая парная практика предполагает разумное отношение к ее проведению, и нюансов в ней очень много.

Один из серьезнейших моментов - с кем практиковать. Мы с вами мужчины и женщины, и какие практики можно практиковать мужчине с мужчиной, какие женщине с женщиной, а какие мужчине с женщиной? Общая теория этого вопроса следующая: **самое подходящее сочетание - это мужчина с женщиной**. Вот так природа сделала нас парными существами, что мужчина лучше реагирует на женщину, а женщина на мужчину. Я постоянно в этой связи привожу такие примеры, которыми пользуется современная психология. Допустим, взять переводчиков: если ты мужчина и слушаешь английскую речь, то лучше понимаешь женщину, а если ты женщина, то лучше понимаешь мужчину. Это не я придумал, это известный факт у переводчиков. В боевых самолетах, где за штурвалом сидят мужчины, голос автопилота или голос компьютера, который подсказывает пилоту, что правильно делать, как правило, женский. Опытный факт показал, что мужчина лучше реагирует на спокойный голос женщины, когда самолет в критическом состоянии и надо что-то делать, и мужчина лучше слушает, когда спокойный женский голос говорит: «Катапультируйся». И таких примеров очень и очень много. Я вот в свое время в МИФИ учился, и у нас заведующий кафедрой говорил: «Вот набирается группа студентов, первый курс, и хоть из-под земли, но несколько девушек нам наберите!» Потому что так резко повышается уровень культуры в группе.

Сама природа заложила в нас определенные реакции. Поэтому считается, что взаимодействие мужчины с женщиной - самое мягкое. В некоторых практиках взаимодействие женщины с женщиной нормально идет, а мужчины с мужчиной - уже дискомфорт, но все зависит от практики. Допустим, если мы говорим о боевых искусствах как виде практики, то, наоборот, «мужчина – мужчина» идет лучше, а «мужчина и женщина» совсем никак. Разве станет мужчина женщине руки выкручивать? Поэтому есть такие нюансы, которые также следует учитывать.

Еще зависит от количества участников, если это пара - одни законы, если людей много, то иногда смещается акцент. Это не такие простые вещи, как иногда кажется: провел практику, всех собрал, всех перетасовал, и все в просветление ушли. Нет, опытный преподаватель парных йог должен все эти моменты изучать, иначе у вас практика не пойдет, все будут себя чувствовать зажато, не в своей тарелке. А это очень важно для парного взаимодействия. Иначе можно человека вместо того, чтобы он раскрылся и сбросил свой эгоизм, еще сильнее закрыть, и он еще толще на себя броню наденет. Поэтому лучше всего, пока вы не знаете многого, взаимодействие «мужчина – женщина». Если количество неравное, то можно делать, допустим, пару «мужчина – женщина» и свободный мужчина. Один мужчина делает в паре, а свободный мужчина сам делает упражнение, потом женщина перемещается, и следующее упражнение он делает в паре, а другой делает в одиночку. Для того, чтобы мягонько все прошли и так, и так - и через одиночные практики, и через практики с партнером. Благо, большинство упражнений можно делать и так, и так. Также допускается, если немного больше женщин, пара «мужчина – женщина» и пара «женщина – женщина». Это тоже допускается и нормально идет, как ни странно.

**Вопрос: На данном семинаре у нас были парная Крия йога, парная Хатха йога, парная Пранаяма йога. Есть ли какое-то ограничение на проведение парных йог?**

Есть большая группа видов йог, которые очень похожи на восточные единоборства. По сути дела, это взаимодействие с партнером. Есть большая группа йог с использованием сексуальной энергии, она больше для семейных пар, это закрытые разделы использования сексуальной энергии, в которых есть огромное количество направлений и упражнений. Есть также такой огромный раздел, как Ньяса йога, из которого выходит массаж и различные массажные техники. Есть такие упражнения, вроде тех, что мы сейчас будем делать, как «ручеек», где идет целый комплекс взаимодействия. Легче сказать, что можно делать только в одиночку.

**Вопрос: Есть ли какие-то ограничения в практике? Можно вообще всякую йогу превратить в парную йогу?**

За «вообще» я не готов ответить. Вы знаете, йога исчезает, до нас дошли крупицы, мы часть знаем, а часть знаний переоткрываем. А что там еще хранится в сундучке у Махатмы? Этого я не знаю, поэтому мне вот так сказать «вообще» не представляется возможным. Друзья, еще раз повторю, чтобы у вас не было мифотворческого мышления. Вот вы приехали на семинар, вот сидит дядечка, сейчас он нам про все ответит, он все знает. Я что-то знаю, безусловно. На пороге следующего знания я нахожусь, но есть еще гигантская область, где я ничего не понимаю. Я готовлю себя к работе, как ученый. Мы что-то знаем, какие-то законы устройства Вселенной, но чего-то мы не знаем. Поэтому что я могу сказать? Со временем будет видно. И вы себя настраивайте на рабочий лад. Не ждите, что появится Гуру, прилетит волшебник в голубом вертолете и бесплатно покажет кино. В йоге с каждым шагом вы будете продираться через тернии к звездам. Это индийское мифотворчество, что ничего делать не надо, надо только найти Ашрам, а в Ашраме найти Гуру, и будет тебе счастье, и он все за тебя сделает, и третий глаз откроет, и в самадхи ты уйдешь не попрощавшись. Это наши чисто европейские сказки. Вот как дети верят в деда Мороза, так давайте верить тогда в Махатму. Помогает иногда, на начальных этапах, но когда ты начинаешь работать над собой, ты понимаешь, что все совсем не так.

**Вопрос: Оптимально ли глубокие медитации проводить в черте города, в социуме? Или лучше все-таки подождать, взять отпуск, поехать куда-нибудь подальше от народа?**

Это всегда проблема. Вопрос в том, что следует ли практики серьезные делать в социуме или следует их делать только не в социуме. Это вопрос открытый, друзья. Мы не знаем нашей кармы. Может, то, что мы сейчас в социуме имеем, это самое лучшее, что у нас есть. Это, может, нам только кажется, что мы поедем куда-то там и нам там будет лучше. Поэтому здесь **йога, в первую очередь, призывает нас не терять время**. Время - невосполнимый ресурс. Другой разговор, что, конечно, есть достаточно сильные мешающие факторы. Скажем, в том же социуме, когда ты начинаешь что-либо практиковать и те или иные практики идут хуже, медленнее. Тут уже надо лично для себя выбирать, какая практика идет, и тогда практиковать ее в социуме, какая нет – и тогда ждать момента, когда вы будете вне социума. В любом случае, нельзя ждать просто так, ничего не делая. **Нельзя ждать хороших условий. Хороших условий никогда не будет. Все что сейчас, с тем и работаем.** Если потом возникнут хорошие условия – отлично, но никто не может этого гарантировать. В любом случае**, используй то, что под рукой, и не ищи себе другого.**

**Вопрос: Какие меры безопасности есть в парных практиках?**

**К**акая безопасность? Главное, голову партнеру не свернуть. В зависимости от того, что за упражнение. Вы видели парное фигурное катание на коньках? Красиво: берет юноша девушку, поднимает над собой, она летит, но можно так полететь, что потом плохо будет. Поэтому, независимо от того, какие упражнения вы практикуете, общая философия следующая: считается, что **самые эффективные упражнения те, где нет акробатики.** Для основной массы людей, тем более для тех, кто только начинает заниматься йогой, те упражнения, где нет риска упасть и что-то повредить, оптимально подходят. Конечно, есть в парной йоге и упражнения с элементами акробатики, как в фигурном катании, но они, как правило, выполняются теми людьми, кто уже давно в йоге, давно это чувствует, пропустил через себя. А на тех занятиях, которые идут для людей, кто, может быть, первый раз столкнулся с парной йогой, как правило, нет таких упражнений, которые были бы более опасны, чем обычная жизнь. В обычной жизни можно как-то не так сесть, ногу подвернуть, от этого никто не застрахован. Хотя и в Хатха йоге иногда есть упражнения на статику, на равновесие, и можно просто не удержаться на ногах.

Почему-то на Западе считается, что йога - это какая-то акробатическая наука, что ты должен показывать чудеса растяжки или скручивания. Действительно, со временем у вас придут и растяжка, и скручивание. Все будет очень красиво, будет похоже, как на картинках, все будут смотреть и восхищаться. Только, еще раз, вы должны помнить: все это бесплатное приложение к йоге. **В йоге абсолютно все равно, как вы выглядите во время выполнения упражнения.** **Самое главное, чтобы внутри была ваша внутренняя гармония и не было насилия над собой, не было вреда самому себе**. А как вы выглядите, вообще никого не касается. Йога работает с вашим внутренним миром ощущений, а не с тем, чтобы работать напоказ. Поэтому если вы будете соблюдать принцип гармонии и следить, что вы делаете, без насилия над собой, без каких-то там экзотических поз, то этот вопрос сам собой снимается.

Вопрос травмобезопасности актуален для акробатов, для гимнастов, для фигуристов, в общем, для спортсменов. Понятно, что спортсменам надо показать конечный результат, они работают на публику. Им надо выглядеть красиво, еще при этом и улыбаться. А вам, когда вы делаете йогу, должно быть все равно, как вы выглядите. Есть вы и Вселенная, все. Кому не нравится, пусть отвернется. И тогда вопрос травмобезопасности естественным образом отпадает. Если честно, в настоящей йоге вопросов травмобезопасности нет. Этот вопрос есть только в том случае, если из йоги пытаются сделать акробатику, гимнастику или покорить взор зрителей, чтобы все кричали: «Браво».

**Вопрос: Если человек, занимаясь йогой, не чувствует грани, где начинается боль? Он не знает, где ему больно, а где ему не больно. Применяя метод Сознания, человек будет ощущать дискомфорт, но**

**будет сидеть в позе, потому что он считает, что так и нужно.**

**Д**ля этого и нужен инструктор, который должен просто плешь проесть на голове. И где надо, и где не надо, говорить, что никакого насилия быть не должно. При малейшей боли или дискомфорте тут же замедляем или прекращаем упражнение. Боль и йога несовместимы. **Если есть боль – нет йоги. Если есть йога – нет боли. Надо эту песню петь, петь, петь, петь, пока всех тошнить не начнет.** Буквально, пока всех не начнет тошнить. Я согласен, человек действительно капсулируется. Он приходит, ему что-то говоришь, потом спрашиваешь: «Понял?» Он отвечает, что да, а сам ничего не понял.

**Вопрос: А другая грань, когда человеку говоришь, а он все упражнение, как в шавасане?**

Ну и хорошо. Это более безопасно, от - шавасаны перейти к упражнению. Знаете, в чем секрет йоги, в частности, Хатха йоги, не говоря уже о парных йогах? Вот положите в какую-то изначальную позу человека и подождите какое-то время. Ему надоест лежать, и он сам начнет экспериментировать с собой. Он сам будет переоткрывать йогу. Положите человека на живот и скажите ему: согни ноги в коленях и попытайся захватить их руками. И так оставьте его. Пусть себе лежит. Он пролежит так несколько секунд, десять, пятнадцать, двадцать, полминуты, минуту. Потом ему станет как-то не так, он начнет шевелиться, потягиваться. Потому что проснувшиеся ощущения будут ему говорить: «Ну давай, сделай что-нибудь». Это как когда мы во сне вертимся. Засыпаем мы на одном боку, а в течение сна мы вертимся. Тело само подсказывает: теперь на этот бок перевернись, теперь на тот. Это метод Энергии. Он полностью гармоничен. Единственно, он требует больше времени, он затратный по времени.

А так как все у нас торопыги, у нас идет преподавание йоги по западным канонам, когда вы приходите на занятие, у вас всего полтора часа, и в эти полтора часа вы пытаетесь впихнуть немыслимое количество поз. Вот от этого проблемы. И такой подход, когда занятия идут полтора часа, а надо впихнуть как можно больше - это чисто европейская придумка второй половины двадцатого века, которая, к сожалению, перекинулась и на Индию.

В Индии в классических Ашрамах не было жесткой привязки ко времени, не было секундной стрелки, что есть у нас. Там все происходило неспешно: все в четыре утра встали, все необходимое совершили. Пришли на место, начали неспешно практиковать что-то. Там нет этого жесткого прессинга: быстрей, быстрей, на работу опаздываешь, еще надо позавтракать, детей собрать в школу. Там естественным образом метод Энергии хорошо шел. Такая «сонная Индия». В глубинке она до сих пор сонная. Это всегда бесит, раздражает западных последователей. В пятидесятых годах двадцатого века йога стала на Запад проникать. И вот западный последователь приезжает в какой-нибудь Ришикеш и требует: «Ребята, я пришел учиться». А ему такой неспешный образ жизни на месяц предлагают. Он начинает нервничать: «Ну как же, ну когда же будет йога? Когда же поза там такая-то? Когда же третий глаз откроется?» А ему все удивляются: «Куда ты спешишь? Спокойненько войди, выйди, войди». Так как с Запада все больше и больше людей приезжало, на Западе стала йога востребована, стали под западного человека Ашрамы создавать. Все более жестко, не так, как у нас здесь.

А если вы делаете методом Энергии, приблизительно вводите человека в позу и ждете, когда проснувшаяся энергия начнет его сама изгибать, то проблема, что он сам себе сделает больно или плохо, не будет слушать слова инструктора, снимается сама собой. Поэтому все наставления по Хатха йоге крайне немногословны. Откройте любой трактат и почитайте, как описывается та или иная поза. Два-три предложения. Все. А что больше писать? Человек должен на животе лежать и сам переоткрывать йогу. Тогда он что-нибудь получит. А описывать детально - то же самое, как описывать езду на велосипеде. Нога вверх, другая вниз и так далее. Понятно, что по книжкам на велосипеде ездить не научишься.

Почему я и говорю, что на инструктора, преподавателя долго надо учиться. Есть люди, которые сертификат за три дня получили по принципу «за два месяца мы сделаем из вас преподавателя». Я не знаю, чему можно обучить за два месяца. Метод Энергии надо прочувствовать. Это мудрость. Это то, что приходит со временем, то, что читается между строк или, как говорится, между слов мелькает. Это сам дух и атмосфера йоги. Вот вы здесь сейчас лежите, сидите в расслабленном состоянии, волей-неволей вы пропитываетесь Облаком школы. Вы не сделаете ошибки дома, потому что, когда вы будете делать упражнение, вы вспомните, какая была атмосфера. «А, было так, значит, надо копировать!» Вот почему важно это все.

И ваша задача, когда вы будете сами преподавать, это сразу увидеть. Вот зашли люди в зал, у опытного преподавателя глаз – алмаз, он сразу видит: вот этот – торопыга, есть такие: «Мне быстрее, быстрее, мне побольше нагрузки. Я с фитнес-зала пришел, теперь мне йогу надо. Быстрей, быстрей да посильней». Лекарство от жадности, да побольше, побольше дайте мне. Есть, наоборот, люди, которые приходят, как сомнамбулы. Им говоришь, а он свое что-то там, как паровоз, колупает. Ты ему говоришь: «Все, стоп!» А он все равно - свое. А потом: «Ой, болит!» «Так тебе ж говорили!» «А я забыл, а я не понял». Тоже есть такие, отмороженные. Полностью отмороженные. А есть и адекватные, вменяемые. Можно целый зверинец не только преподавателей йоги нарисовать, но еще и тех, кто к ним на занятия ходит.

Поэтому у преподавателя со временем получается, как у хорошего врача. Обратите внимание, хороший врач всегда благостный, спокойный, никуда не торопится, выслушивает самые идиотские замечания больного с умным видом, что-то записывает, все объясняет, на пальцах показывает. И он психологически создает такую атмосферу, что человек хочет высказаться, к такому человеку тянутся. И действительно, у него успех большой. Точно так же и преподаватель йоги должен быть, как хороший врач.

Друзья, у нас тема семинара «Парные йоги». С некоторых пор я стал бояться в открытую обозначать все секреты преподавания йоги. Почему? Это породило волну недоучек. Семинар попадает куда-то в интернет, его кто-то слушает, смотрит. Сам нигде не учился, там ухватил, тут ухватил какие-то секреты, и пошло все это гулять. Поэтому все, что касается нашей внутренней кухни, мы на специальных семинарах будем обсуждать. Иначе мы сейчас, во-первых, уйдем от нашей темы, а во-вторых, перейдем от грани открытой йоги в область закрытой.

 **Вопрос: Домашняя постановка: муж и жена. Какую практику йоги лучше начинать делать вместе, тем более, если супруги давно живут? С чего лучше начинать? Со статических упражнений или все-таки с Крия йоги?**

**Если вы в своей семье пытаетесь практиковать какие-то упражнения, то, в первую очередь, вы должны помнить, что ваша вторая половинка ни в чем не виновата.** Я постоянно говорю, что ее нельзя мучить, нельзя насиловать йогой. То есть он либо сам должен вас об этом попросить, либо вы его просите, чтобы он помог вам что-то сделать. Вы не говорите: «Ой, дорогой, сейчас я буду тебя просветлять». Наоборот, вы говорите: «Помоги мне сделать то или иное упражнение». И, понятно, он, может, волей-неволей и вольется. С другой стороны, вы должны помнить, что люди разные. У кого-то идет лучше один вид йоги, у кого-то - другой. Люди ж разные! Разная комплекция, разный возраст, разная гибкость и так далее. Поэтому, если вы сразу попросите какой-то акробатический этюд с ним сделать, а он еле-еле гнется, ему будет дискомфортно. Здесь нужно привязываться к конкретному человеку.

**Вопрос: А стоит ли вообще со своим партнером что-то делать, или лучше найти кого-то на стороне?**

**С**ложный вопрос. Ну, если он - ни в какую! Не хочет человек заниматься йогой. Вы вышли замуж или женились, соответственно, у вас перед ним долг. Вы отвечаете за него. Когда вы его выбирали, вы же не ставили условие, что он должен заниматься йогой? Нет. Почему же вы потом имеете право выдвигать такие условия? Не имеете. Значит, если вы хотите заниматься, а он не хочет, ну ни в какую не хочет заниматься, но и вам не мешает, то тогда можете на занятиях с кем угодно заниматься. Только если он не против, если это никак не угрожает семье, внутреннему климату. Но, конечно же, лучше всего, когда вы дома в семье занимаетесь и где-то еще в зале. И так попробуешь, и так попробуешь, оно как-то все веселее получается. Это самый оптимальный вариант. Но, умоляю вас, никакого насилия! Йога и насилие несовместимы. Поэтому нужно желание второй половинки, гармония между вами.

Еще такой эффект я очень часто наблюдал, он происходит и сознательно, и бессознательно. Скажем, приходит семейная пара на занятие по парной йоге. Понятно, раз они семейная пара, они сразу вместе и становятся, чтобы вместе практиковать. А в саму практику заложено условие, что идет смена партнеров, каждое упражнение с одним, с другим, с третьим. И вот, как ни странно, они пришли практиковать вместе, какое-то упражнение сделали вместе, а какое-то - с другими партнерами. И это на порядок лучше бывает. Почему? Потому что мы иногда приедаемся своему мужу или жене. Просто приедаемся! Мы его уже без какого-то пиетета начинаем воспринимать. Он для нас, скорее, как кухонная мебель, которая всегда под рукой, своя, чего там перед ней выпендриваться. А, когда уже другой партнер – опаньки! У нас уже и адреналин, и мы уже больше начинаем прислушиваться. Это как чужой человек и свой человек. Чужой приходит, мы и поджимаемся, а свой - мы и расслабляемся, где надо поджаться. Поэтому иногда даже лучше будет эффект, если идет смена партнеров. Лишь бы не было дискомфорта и ревности. А то начнут вас ревновать: «С кем это ты там парную йогу практикуешь?» Поэтому вы должны понять, что это вопрос очень деликатный. Никто не должен страдать.

С другой стороны, я могу сказать, что все предельно целомудренно, что **все парные практики предельно целомудренны**. Они не более вызывающи, чем приглашение девушки или юноши на танец. Есть, конечно, направления, которые заточены на взаимодействие мужского и женского, но это совсем другой раздел йоги, в котором и оговаривается с самого начала, что там взаимодействие мужского и женского, а не парное взаимодействие.

**Вопрос: Вот вы сказали про ревность. А если муж ревнует и говорит: «Не будешь заниматься!»**

Значит, не надо заниматься. Муж – это бог. Есть два вида богов: один на небе, другой – дома, на кухне. Друзья, это не смешная тема. Зачем вам нужна эта ревность? Зачем вам приносить страдание другому живому существу?

**Вопрос: А как же Дхарма, как твое предназначение?**

Знаете, Дхарма быть женой мужа, более высокая, чем Дхарма практиковать какие-то там упражнения. На чужом несчастье своего счастья не построить. Есть система, шкала ценностей, согласно древнейшим канонам, и какая самая важнейшая шкала ценностей? Семья и дети! Почему? Да потому что, если вы в этой жизни что-то не успеете сделать, семья и дети гарантируют, что вы в следующей жизни родитесь в теле человека и продолжите с того момента, где остановились. Вот почему институт семьи, институт детей священен. Если практики в этом отношении идут против? Выход такой: если вы еще не женаты или не замужем и собираетесь практиковать, в том числе парные практики, и у вас есть претендент для этого, поинтересуйтесь, будет он против или нет. И уже после этого принимайте решение, выходить за него замуж или нет. Но если судьба сделала так, что вы уже взяли на себя обязательства, то эти обязательства надо нести дальше. Не должно на йоге быть людей, которые страдают, в этом заключен первый принцип.

Хотя жизнь что только не показывает! И что муж ревновал сначала, смотрел, а потом ему ревновать надоело, пригласили его самого на занятие, и он подсел. Поэтому пусть все само придет.

**Вопрос: Есть ли дистанционные йоги с партнером? Может, это вариант, когда муж не разрешает?**

**С**амые страшные вопросы, самые сильные энергии там, куда мы не лезем, и я вам не советую этого делать - вмешиваться в семейные отношения между мужем и женой. Поверьте, лучше между молотом и наковальней залезть и танцевать, что-то пытаться сделать, чем между мужем и женой. Вы не знаете всех хитросплетений их взаимоотношений. Иногда бывает по принципу «милые бранятся - только тешатся», иногда - наоборот, внешне все друг друга любят, а на деле подводные, совершенно непонятные процессы идут, и туда лучше не заглядывать. То же самое касается ваших обязательств к мужу или к жене. Ему понравится, если вы будете делать это не физически, а ментально? В конце концов, какая разница? Может, и это воспримется, как предательство: «А чего это ты там себе кого-то представляешь? Меня должна представлять!» Это настолько скользкие вопросы! Поэтому в каждом конкретном случае нужно смотреть, какие у вас отношения, насколько кто что принимает и не принимает.

Есть самые разные виды парного взаимодействия. И сейчас мы с вами немного поговорим о Ньяса йоге, о тактильном взаимодействии. Все знают, что есть такая наука: массаж. Существует много разновидностей массажа. Известен массаж с глубочайшей древности. Каких только видов его нет: оздоровительный массаж, лечебный массаж, расслабляющий массаж, тонизирующий массаж, эротический массаж. Есть еще другое направление, известное с древних времен, больше эзотерическое - лечение наложением рук, магические пассы, которые делает один человек над другим. Помните, в девяностых годах была такая волна в бывшем Советском Союзе: экстрасенсы везде, все чувствовали и всячески манипулировали этим, кому-то даже помогало. Была гигантская волна всего, что связано, в том числе и с тактильным взаимодействием.

Понятно, что это достаточно серьезное проявление человека, и есть соответствующая йога, которая называется Ньяса йога. Из нее вышли многочисленные виды массажа. Частично из Ньяса йоги методики перешли в многочисленные ритуалы, если мы говорим о Индии. Например, нанесение краски или священного пепла на свое тело. Отсюда, вероятно, татуировки вышли. Нанес на себя какой-то узор, какие-нибудь священные знаки или линии, и вроде тебе это как-то помогает. В Индии, если вы посмотрите на фотографии, очень часто можно увидеть индуса, а у него на лбу, скажем, три линии нарисовано или на руках, ногах. Или, допустим, у индийских женщин точка между бровей нарисована красным цветом.

Эти практики работают на протяжении уже тысячелетий. Все они восходят к нашей Ньяса йоге, к тактильной способности познавать Вселенную. Наука эта интересная, использующая тактильный канал информации. И можно серьезно скорректировать свое внутреннее состояние и достичь достаточно хороших результатов, ускоряющих йогу, заметно ускоряющих йогу! Отсюда рождаются общие принципы проведения Ньяса йоги, о каких я сейчас упомяну. Хотя наука эта очень долгая, учиться только надо лет десять. Вот массажу вы можете научиться быстро, а Ньяса йоге учиться надо долго**. Потому что в Ньяса йоге не сводится все к технике.** Обычно в массаже просят: здесь нажми так, здесь нажми этак, здесь нажми туда, здесь сюда, здесь разотри, здесь чем-то помажь и так далее. Но это все механистические, внешние проявления. **В Ньяса йоге играет важную роль фактор восприятия и чувствительности, как самого себя, так и того, кому ты делаешь Ньясу.** Она не ограничивается набором каких-то нажимов, поглаживаний, растяжений и так далее. Точнее, там все это, безусловно, есть, но это видимая часть, верхушка айсберга. А все остальное скрывается под водой.

Почему очень долго учиться этому. Самое обидное, что в Ньяса йоге очень тяжело формализовать все упражнения. Ученик должен сам их почувствовать. А чтобы почувствовать, он должен очень долго практиковать. На это уходит лет под десять! Грубо говоря, **ты должен в себе взрастить искусство Ньяса йоги**. Оно должно в тебе проклюнуться и потом, как цветок лотоса, прорасти. А пересаживать его с трудом получается. Для того, чтобы вы хоть что-то начали понимать и прислушиваться, даются такие общие рекомендации. Во-первых: **делая Ньясу другому, ты делаешь ее себе.** Тот, до кого ты дотрагиваешься, это не объект воздействия, а зеркало тебя же самого. Ты должен каждое свое прикосновение к другому человеку ощущать на себе. Акцент тогда сразу же меняется. Если в массаже тебе главное, чтобы клиент пришел и ты что-то с ним сделал, то тут - пришел человек для Ньяса йоги, и ты работаешь не с ним. Ты работаешь, по сути дела, сам с собой. Ты дотрагиваешься до него, а на своей же шкуре ощущаешь где-то свое прикосновение. И человек, которому ты делаешь Ньясу, по сути дела, зеркало, отражение тебя же самого.

Помним про градацию: во-первых, градацию зон человека, во-вторых, градацию взаимодействия. Все тело человека делится на три зоны: на грубую, тонкую и промежуточную зоны, если так можно сказать. Действительно, наше лицо чрезвычайно чувствительно к прикосновению, а спина – не очень. Поэтому, соответственно, в зависимости от того, какая зона прорабатывается, там и должна применяться та или иная Ньяса. Определить, где какая зона у другого человека, очень тяжело. Не поймешь, где у него как, если ты не будешь как бы проецировать его на себя и уже по себе знать, куда дотронуться.

Была одно время наука акупунктуры, чрезвычайно все ей увлекались. Было иглоукалывание, в Китае оно имело распространение. А сейчас оно как-то тихо, тихо, тихо, практически сошло на нет. Почему? А это из той же серии, как женьшень. Женьшень, который растет в тайге где-то, приносит пользу, а женьшень, который выращивается на плантации, не имеет того эффекта. Здесь есть такие неуловимые секреты мастерства, которые не поддаются тиражированию. Да, можно знать, где эти точки, на которые надавливают, но у вас самих ничего не получится. Да, появились мастера-иглотерапевты. Они иголки и булавки бедным пациентам вгоняют, только эффекта нет. Потому что если бы был эффект, это бы волнообразно распространилось по всему земному шару и сейчас бы в каждой поликлинике было. А этого не наблюдается. Почему? Перестало работать. Почему? Оно и до этого не работало? Работало. Сейчас не работает? Работает. В чем проблема? Специалистов нет. Китайцы тоже хитрые. Вы думаете, что они белому человеку все рассказали. Тем более, как объяснить какому-нибудь торопыге, который приходит и говорит: «Быстрее, быстрее, быстрее мне надо, я там клинику открыл, арендую помещение, уже рекламу сделал, уже больные пошли, мне надо это все быстрее отбить. Научите меня, куда там иголку втыкать, чтобы я быстрее деньги заработал, да побольше, побольше, побольше!» С таким настроением ни одной древней практики вы не изучите. Попытка перевести все на коммерческие рельсы или иметь на заднем плане еще какие-то мотивации иногда просто сводит на нет это искусство.

И вот в Ньяса йоге точно такая же история. Есть люди, которые умеют делать массаж и сами иногда переоткрывают Ньяса йогу. Но, как правило, это люди, которые давно делают массаж, и, как говорится, массажисты от Бога. А есть люди, которые могут учиться всему, чему угодно, но у них нет внутренней чувствительности. Что ты будешь с этим делать? Ничего здесь не поможет. Даже если они будут знать эти принципы, все равно не поможет.

Есть три разных зоны. Так же, как и в акупунктуре, есть разные места, на которые надо по-разному воздействовать, поэтому есть разные виды Ньясы. Есть грубая Ньяса, тонкая, тончайшая. Тончайшая - это когда вы вообще не дотрагиваетесь руками, а работает в этом случае то ли тепло рук, то ли еще что. Кроме того, есть еще такой фактор, как сопряжение той или иной Ньясы с той или иной мантрой и частью тела. Допустим, дотронься до руки со слогом Хрим, или Храум, или Храм. Идет прикосновение с мантрой. Получается красивый то ли ритуал, обряд, то ли практика тонкой йоги. Но она действует! Очень сильно действует!

Как мне видится, до тех пор, пока вы не утвердитесь в трех принципах йоги, до тех пор, пока вы не будете на своей шкуре ощущать понятие долга, эти моменты трудно будет уловить. Вот с долгом у нас особенно сейчас плохо, это своего рода мировая тенденция. Откуда она пришла? Все забывают, что у них есть долг и в прямом, и в переносном смысле. Все живут понятием «здесь и сейчас». А что будет завтра? Завтра - хоть конец света, хоть потоп, хоть трава ни расти. Никого не интересует! А что такое ощущение долга? **Долг - это ваша благодарность к тем, кто был к вам добр**. **Это ваша благодарность к тем, кто расширял вашу свободу, может быть, даже в ущерб своей.** То есть кто-то раскрыл вашу свободу, а свою сократил. И до тех пор, пока вы не будете не только понимать, а чувствовать эту неразрывную связь, связь доброты, вы не будете понимать истинный смысл слова «долг».

Но, опять же, я имею в виду долг не такой, как когда вас банк заманил процентами и сказал, что отдавать не надо, а вы потом погрязли в рабстве и уже не знаете, как эти долги отдавать, которые с процентами растут. Нет, это расточительство, это обман. Я не про такие долги говорю. Вот так заманить на легкие деньги, а потом сказать, что ты должен все больше, больше, больше – это, действительно, из разряда рабства. Я имею в виду долг другой: ваш долг, допустим, по отношению к вашим родителям, к тем, кто вас воспитывал, защищал, оберегал, играл с вами, кто сейчас вам помогает, может, в ущерб себе. Если вы пропитаетесь чувством единства, если вы поймете, что весь мир в этом отношении, как единый организм, где вы - составная его часть, то тогда интуитивно Ньяса йога начнет доходить до вас очень быстро.

А если у вас не будет понятия долга, то вы даже первый, второй, третий принцип йоги не сможете в своей жизни применить. Потому что первый, второй, третий принципы йоги нуждаются в некой точке опоры, по отношению к чему их применять. И вот получается, что все уходит в это невербальное мировоззренческое отношение. И если у человека есть это понимание от рождения, он может даже Ньяса йогу не изучать, она сама к нему в руки придет. А если этого нет, то очень тяжело такого человека научить, даже давая конкретные методики и практики.

Перейдем к практике Ньяса йоги. Во-первых, мы бы могли разбиться на пары и делать друг другу Ньяса йогу, но на это много времени уйдет. Мы сейчас сделаем практику, где вы попробуете настраиваться на другого человека. То есть вы будете делать Ньясу то одному, то другому, то третьему, то четвертому. И вы должны сейчас, если угодно, выпасть в такое внементальное состояние, где мыслей нет, а есть ощущение другого, как самого себя. Вы будете делать Ньясу прикосновения - прикосновения к рукам, ногам, и так далее, и так далее, даже без каких-то специальных комментариев, как это делать.

Будете делать спонтанно. В Ньяса йоге все начинается со спонтанности, а потом уже даются техники. Потому что если сначала давать техники, а у вас спонтанности нет – это ни о чем, техника повиснет в воздухе. Ваша задача будет сейчас - попытаться развить в себе чувствительность, то есть научиться чувствовать другого человека, как самого себя, когда вы будете дотрагиваться до другого, а сами на себе будете ощущать это прикосновение. Причем самое интересное, что будут приходить разные люди, а вы должны в себе взрастить такое состояние, чтобы руки сами тянулись дотронуться до конкретных мест. Не вы думали, вот сейчас я дотронусь там, там, там или там, а вы на человека взглянули, и руки сами тянутся, сами делают какие-то движения. Это очень большая сложность, потому что некоторые люди не понимают этого: «О, а куда я? А почему? А я не знаю, что делать, где инструкция?» Вот если нет внутреннего ощущения, с инструкциями далеко не уедешь.

**Будущие преподаватели йоги, светила человечества, надежда и опора человечества, запомните такой закон Вселенной: «Все, что делается циклично - живет, все, что делается разово – отмирает»**. Если есть календарь с планированием того, что будет - все живет, если календаря нет – все отмирает. Или по-другому: если есть план – все живет, если плана нет – все умирает. В стране, которая хочет возродиться, вот как сейчас Россия, где никто не знает, что делать, что не делать, надо начинать с планирования. Был раньше гигантский Госплан. Гигантская организация, которая планировала. Сейчас, похоже, все так: «О, зима! О, лето! О, доллар упал! О, опять подрос!» И все с таким удивлением! В древности любой жрец – это, в первую очередь, человек, который работает с календарем. Когда сеять, когда убирать урожай, когда Нил разольется, когда делать какую практику, когда делать обряд поминания предков: вот, через пару дней можно делать обряд предкам, в новолуние, после обеда.

**Есть календарь, есть планирование – есть жизнь, есть йога, есть ваше обучение.** Нет календаря - все наобум, все на спонтанности. Спонтанность хороша только в Ньяса йоге, потому что вы не знаете, с кем будете работать. Но если можно все просчитать, продумать, то надо просчитывать, продумывать, потому что спонтанности и так хватит. По этой причине все наши мероприятия должны закладываться на год вперед, на два года вперед, потому что что-то очень часто повторяется, что-то очень редко, но все должно быть продумано.

**Вопрос: Есть версия, что женский месячный цикл, как правило, связан с лунным, даже лучше, чтобы это взаимодействие происходило, тогда женщина будет чувствовать гармоничнее. Есть ли что-то подобное у мужчин, с циклом солнца связанное?**

**С**ложный вопрос вы задаете. Да, действительно, женщины в этом отношении более интуитивны. У них есть месячные циклы.

**Вопрос: У мужчин же тоже бывают разные состояния?**

**О**й, мужчины - вообще сложные существа. Таких учений, друзья, очень много. Моя любимая тема: надо с чего-то начинать. Чтобы изложить тонкое учение, должна быть группа людей, знающих азы. Чтобы была группа, знающая азы, надо дать, в первую очередь, общепринятое учение, то, с чего все начинается. Как только набирается группа людей, которые интересуются этим вопросом, которым это будет надо, для кого это будет приоритетом. Но сейчас я не вижу к этому особого интереса.