**План**

1. Интерес к йоге во всем мире.

2. Миф «йога только для индусов».

3. Миф «йога – это религия».

4. Миф «йога может навредить».

5. Причины возникновения мифов на примере США.

6. Ключевой вопрос: что такое йога?

**Лекция «Опасна ли йога» от 23 апреля 2016 г.**

Тема сегодняшней лекции - «Опасна ли йога». Давайте разберем эту тему: насколько йога может представлять ту или иную угрозу для человека или не может. Начнем по порядку. То, что сейчас происходит во всем мире, с одной стороны, очень радостно, с другой – тревожно. Радостно, потому что такого количества йогов и занимающихся и интересующихся, как сейчас, никогда, по всей видимости, не было в истории человечества. Более того, даже если рассматривать этот вопрос в процентном отношении, так как численность населения растет, то есть все основания полагать, что даже в процентном отношении процент людей, изучающих, практикующих или просто знающих о йоге – беспрецедентно большой, насколько мы можем судить. Конечно, есть мифы, что некогда были золотые времена и человечество было высокодуховно, и тогда каждый, живший на земле, так или иначе обладал знанием йоги. И тогда, по всей видимости, было стопроцентное знание и владение йогой, как утверждают мифы. Если рассматривать на протяжении отрезка истории, который мы можем охватить с помощью тех или иных документов, а именно, с того момента, как арии пришли в Индию и принесли туда знание Вед, соответственно, и знание йоги, то скорее всего, этот процент растет.

В связи с этим есть и обратная сторона. У каждого роста есть детские болезни. Это когда недостаточно хорошо люди разбираются в том, что такое йога, в ее методиках, что надо делать, чего не надо делать, вообще какие бывают упражнения в йоге. Иногда это приводит к путанице. Как правило, незлобной, не со злого умысла. Как правило, когда быстро что-то начинает идти, это всегда неразбериха. Так вот, в связи с тем, что йога становится массовой, безусловно, появились первые же вопросы, а насколько она приемлема для масс.

Другой вопрос в том, насколько йога подходит для западного человека. А вдруг она сделана только для восточного человека. И в принципе не применима для западного. Много вопросов по тем или иным методикам, по тем или иным упражнениям, какие упражнения люди могут делать все без исключения, а какие упражнения следует исключить из арсенала или рациона людей среднестатистических со своими хроническими болезнями, нездоровым образом жизни, питания. Накапливается очень много вопросов. Кто-то начинает бить тревогу, кто-то начинает говорить, что мы ничего не знаем про йогу. В плане того, не может ли она привести к отрицательным последствиям.

Что говорит нам опыт, который мы наблюдаем на Западе? А на Западе активно распространена йога где-то лет 90. Первый пик интереса пришелся на 30-е годы, в первую очередь из-за того, что в Америке голливудские кинозвезды стали интересоваться йогой. Это было подхвачено по всему миру. Знание йоги, как и всё в этом мире, что подвержено моде, так же то становится очень популярным, то уходит на второй план. Опыт говорит о том, что система йоги сбалансирована, если проследить общий результат, то он много положительный. Конечно, какие-то недоразумения за этот период времени происходили. Отследить их очень тяжело. Но всё равно за это время йога приобрела сверх положительный имидж. Большое количество людей тихих, которые не заинтересованы в коммерциализации йоги, спокойно занимаются для себя. Они являются очень патриотическими личностями в плане продвижения этого знания для того, чтобы как можно больше людей познакомились с этим знанием. То есть их не заподозрить в том, что они хотят себе сделать какую-то рекламу, и таких миллионы сейчас. Это достаточно большая армия по всему миру, на которых можно опереться.

Но в то же самое время есть вопросы к тем или иным упражнениям, методикам в йоге, в особенности, в экстремальных практиках. Экстремальные позы или какие-то экстремальные способы дыхания или поведения. На Западе йог ассоциируется с человеком, который полностью владеет своими мыслями, эмоциями и чувствами, а также физическим телом. Очень популярны были физические трюки, которые они демонстрировали с выходящими из ряда вон способностями.

Самое интересное, что за этот промежуток времени – предыдущие столетия – йогой занимались в странах, которые были самыми разными по политическому, экономическому строю, по господствующей идеологии. Йогой занимались в США, фашистской Германии, которая была противоположностью демократически устроенным странам, или в других странах Европы, таких, как Англия со своими традициями, Франция и так далее. Безусловно, занимались йогой и в таких странах, как СССР, хотя, может быть, в меньшей степени популяризировали её, но здесь надо ещё помнить специфику бывшего Советского Союза. Но тем не менее, большое количество артистов, деятелей науки, культуры пользовались йогой. Есть даже предположение, что знаменитый Станиславский в своей театральной системе для актёров во многом пользовался теми наработками, которые были в Раджа йоге. А потом есть даже переписка с Александром Грином. В 60-е годы йога становилось все более популярной среди интеллигенции, большое количество научных сотрудников, люди других совершенно разных профессий были связаны с йогой. Система устройства коммунизма совершенно не похожа на американскую и совершенно не похожа на систему фашизма. Это три разные грани. Про развивающиеся страны трудно что-то сказать, потому что сейчас они такие богатые, самодостаточные, а в те годы они были иными.

Та же самая история и с Индией. В Индии было двойственное отношение со стороны правящей индийской верхушки, когда Индия была колонией Великобритании. С одной стороны, многочисленные грязные обросшие странствующие аскеты вызывали скорее отвращение у образованной публики, чем восхищение, но они назывались йогами. Понятие, кого называть йогом, было достаточно размытым. Там было понятие садху, понятие факира, показывающего какие-то фокусы на базаре, или приверженца какой-то ортодоксальной или неортодоксальной религии. Все это было смешано, и отношение было скорее негативное, чем позитивное. Но потом по ряду причин оно стало склоняться в позитивную сторону. И не последнюю роль в этом сыграли, как ни странно, европейцы – англичане, когда они сами стали показывать индусам тот факт, что, несмотря на то убийственное состояние общества, в котором тогда находилась йога, там поистине были драгоценные алмазы знаний, драгоценные алмазы практик. В частности, надо назвать такое имя, как сэр Джон Вудрофф, он же известен как Артур Авалон, который самим же индусам открыл кладезь знаний. Также деятельность Вивекананды, миссия Рамакришны, они постепенно начали исправлять в самой Индии имидж йоги в лучшую сторону, а потом, когда на Западе подхватили йогу, она победным шествием прошла и по самой Индии.

К сожалению, на Западе бытует мнение, что в Индии одни сплошные йоги. Сплошные все Махатма Ганди, везде мудрецы и прочее. Нет, друзья, в Индии очень тяжелая и драматичная история, очень неоднозначная история во всех аспектах её жизни. И честь и хвала, что в Индии сохранили до нас это знание. Даже внутреннее отношение в Индии к тем знаниям, которые содержатся в Индии, на мой взгляд, пренебрежительно маленькое. Я много разговаривал с индусами. Однажды в Ришикеше меня попросили стать наставником йоги. Я подумал, что это как ехать в Тулу со своим самоваром. На берегу Ганга меня спрашивали, зачем я приехал. Спрашивали, откуда приехал. Я сказал, что приехал из России изучать йогу. Был такой ответ: Россия — это где Ленин. Про Ленина они знали. Мы долго говорили про Ленина, социализм. Но тут же они смотрели на меня открытыми глазами, когда я расстелил коврик и пошёл заниматься. У меня создалось впечатление, что йога для них не такое уж массовое явление. Точнее, можно по-другому сказать, правительство и другие организации прикладывают большие усилия, чтобы внедрить йогу. Внедряют в армию, полицию, в тюрьмах. Где только не внедряют. Но создается впечатление, что индусы сами её для себя переоткрывают.

Есть небольшая прослойка действительно высокодуховных людей, которые всегда были в йоге. От которых мы, собственно, и учимся. Они сохранили это знание. Был такой показательный момент. Высоко в Гималаях, где очень опасное место, очень холодно, я там разговорился с одним брахманом незнакомым, которого я встретил случайно, мы нашли общий язык, он разговаривал на чистом английском языке, под конец мы сошлись на том что русские - это брахманы, ну только младшие братья. А вот они, индусы, старшие братья. У индусов очень хорошее отношение к русским. У высокодуховной прослойки очень внимательное отношение к русским, вообще к России или к нашему северному направлению.

Вернёмся к йоге. Опасна ли йога. Самый первый миф, который был провозглашен и который очень быстро развеялся, говорил о том, что йога только для индусов. Что западный человек никогда не сможет заниматься йогой, а если и сможет, то скорее себе повредит, чем принесет пользу. Но факты говорят об обратном. Западный человек не просто может заниматься, но и занимается, и по статистике даже приводились данные, что сейчас в США больше практикующих йогов, чем во всей Индии. Это самый первый миф, что она заточена под восточный менталитет, восточное устройство физического тела. В качестве аргумента приводили привычку индусов сидеть на ковриках, что у них хорошо гнутся ноги и они легко садятся в позу лотоса. А западные люди привыкли сидеть на стуле, и поэтому они в принципе не смогут сделать те или иные позы, когда надо сидеть на полу. Практика показала, что это вопрос времени, и западный человек запросто садится в любую позу. Но в йоге смысл не только сидеть в позе лотоса.

Потом была другая волна опасений в связи с тем, что не является ли йога новый сектой. Или религией, которая может подменить на Западе старые религии. Надо называть вещи своими именами, и надо сказать, что на Западе неоднозначное отношение ко всем религиям. Признают наличие религии, признают за ними известные силу, власть, но ни в политику, ни в экономику, ни в философию религию не пускают. Почему? Потому что опыт: в эпоху средневековья, когда та или иная религия занимала главенствующее положение, достаточно печально вспоминается, когда тормозилось развитие науки. И возникали хрестоматийные истории, когда сжигали Джордано Бруно, с Галилео Галилеем обходились жёстко, а он был одним из отцов-основателей науки. Поэтому все признают за религией гуманистическую роль, роль по работе с бедными, несчастными, убогими, но больше никого никуда не пускают. И здесь возник вопрос, что сейчас к нам придёт индийская религия, которая в общем-то достаточно древняя и достаточно мощная. Но быстро выяснилось, что йога никакая не религия, и опасения отпали. В Индии очень тяжело провести черту, где заканчивается религия и начинается философия, где заканчивается религия и где начинается йога, но на Западе это достаточно быстро и чётко начинает быть понятным. Западные люди не любят религии, друзья. Не любят, и все. Сколько бы религий не приходило с Востока – возникает резкий интерес, потом спад.

Следующие опасения, связанные с йогой, заключались в том, что люди делают те или иные упражнения в йоге, что в ней нет философии, а просто физические упражнения. А кто знает, вредные они или полезные? Учёные их не изучали, тесты не ставили. И возникли опасения, а вдруг та или иная поза, то или иное упражнение сможет навредить человеку. И действительно, ряд случаев в истории был, когда человек делал какую-то сложную позу, упал, что-то вывихнул или сломал. Как и везде. Во-первых, опасения такого плана, а во-вторых – не является ли выполнение той или иной позы приносящим невидимый в долгосрочной перспективе вред.

Это достаточно интересный момент в этом вопросе, но, чтобы понять, что, зачем и почему, почему эти вопросы возникли в США, то нужно понять ментальность жизни в Америке. Во всяком случае, в том объеме, в котором он касается йоги. Хотим мы того или нет, но на протяжении большого количества десятилетий Америка является законодательницей мод, нравов, мыслей, во всяком случае, подавляющее большинство книг по йоге, которые у нас есть, как правило, это перевод или перепечатка американских книг. Иногда, правда, очень плохо переведенных. В меньшей степени есть что-то оригинальное, не говоря даже об авторах из других стран.

Так вот, чтобы понять, почему такие опасения возникли, следует учесть важный фактор: Америка – страна, построенная на обогащении. Основная идея, движущий фактор, основная американская мечта – сегодня ты богат, завтра еще богаче, а послезавтра станешь миллиардером. То есть все примитивно и пошло сводится к количеству денег, которые ты зарабатываешь. И влиятельность человека определяется не его заслугами, а тем, сумел ли он заработать много денег или не сумел. Ты можешь быть сколько угодно Эйнштейном, опередившим свое время, но если ты в финансовом плане несостоятелен, то ты просто странный полезный учёный, что-то такое в стороне от американской жизни. В то же время, если ты предприниматель, открывший свое дело, неважно, есть у тебя образование или нет, но ты сколотил капитал, ездишь на дорогих машинах и пользуешься всеми услугами цивилизации, то ты состоявшийся человек. Это стимул для этой цивилизации развиваться. Кто-то может сказать, что это ущербная философия потребления, что это только стимулирует больше зарабатывать, больше потреблять.

Это сейчас не наша цель оценивать Америку. Единственное, что можно сказать, что это культ жадности, культ заработка. В общем-то, он сыграл достаточно положительную позитивную роль в том плане, что экономика Америки самая мощная во всем мире. А вот системы, построенные на страхе, на запугивании, показывают худший результат. Была такая страна Советский Союз, очень идейная, очень духовная в плане строительства коммунизма. Строили такую систему, которой не было никогда и нигде. Но она развалилась. Методы строительства были репрессивные: страх.

Фактор измерения всего и вся деньгами в Америке сыграл положительную роль. А также в плане распространения йоги. Стали открываться многочисленные йога-центры, через них стало проходить большое количество людей, знакомиться с йогой. Соответственно, владельцы йога-центров превратили это в достаточно доходный бизнес. Если вдуматься, какие траты у йога-центра? Аренда помещения, аренда обслуживающего персонала, наем преподавателей йоги, реклама. То есть тебе не нужен фитнес-зал с какими-то сложными тренажерами, тебе вообще ничего не нужно. Коврик, пустой зал - это стоит копейки. Понятно, что если йога стала популярной, то там стали вращаться осязаемые потоки денег. На самой йоге они, может быть, и не настолько осязаемые, йога, как и любой другой вид деятельности типа танцев, занятия каким-то другим видом спорта, сама по себе много денег не приносит. Деньги приносит обслуживающая индустрия. То есть косметика, одежда, аксессуары, все, что с этим все связано. И там сумма денег несопоставимо больше.

Так устроен западный мир, что если кто-то много зарабатывает, то моментально изыскиваются завистники. Чем громче ты о себе кричишь, тем больше вероятность, что у тебя будет больше недоброжелателей, завистников, которые так или иначе будут пытаться что-то свое поиметь. На Западе время от времени появляются книжки-разоблачения об опасности йоги, душераздирающие истории, это раздувается до космических масштабов, потому что есть какой-то свой интерес - написать книжку, создать PR, продать эту книгу, обогатиться. А потом, когда выяснится, что причина была совсем в другом, то об этом уже никто не вспомнит. Скандальный фактор присутствует в йоге.

Есть ещё один достаточно серьезный фактор, это люди. Нашлись не совсем добросовестные люди, которые стали рекламировать йогу как панацею, вроде лекарства от всех болезней. В то время как мы помним, что йога никого не лечит, что это система самопознания. Волей-неволей определённое количество преподавателей йоги начали грань между йогой и медициной убирать. И начали позиционировать йогу как волшебное средство. Что если вам не помогает медицина - приходите в йогу и вы излечитесь от всех болезней. Что не является правдой. Почему? Йога никого не лечит. Йога – система самопознания. Все эффекты, в том числе и в плане здоровья - бесплатное приложение.

Но вы знаете, что в США есть очень серьезное лобби. Серьезные группы людей с серьезными интересами. Это врачи. Чтобы стать врачом и иметь практику, то есть лечить людей, человек должен очень долго учиться. И стоит это очень дорого. Чтобы стать медиком в США, очень большие затраты. Также нужно проходить курсы повышения квалификации, которые стоят больших денег. И такая система США не могла бы сложиться, если бы не юристы. Были придуманы такие законы, который объявляли всю деятельность медицинскую без сертификата вне закона. Причём за это следует суровое наказание. Юристы создали такую схему, что медики могли задирать цены. Конкуренции нет. Учиться долго. Злые языки утверждали, что в Америке есть заговор медиков и юристов. Одни придумывают законы, другие на этом зарабатывают деньги. У каждой медали есть две стороны. Возможно есть и сговор, но с другой стороны, медицина в США лучшая в мире. Она на порядок отличается от того, что мы можем видеть в других странах. Иногда в той или иной стране все настолько по старинке, что люди просто не знают, до каких высот дошла современная медицина, в первую очередь в Америке. Секрет простой - много денег, много интереса. Много интереса - тема развивается. Тема развивается - хороший результат. В СССР были такие вещи, связанные с первым спутником. Или с ядерным и термоядерным оружием. Просто государство этим интересовалось. Тратили деньги, был смысл, были люди, был результат.

Нас интересует другой фактор, вот представьте – вы учились 10 лет, заплатили 300.000 $ в совокупности, а тут кто-то вдруг появляется - учиться всего ничего, объявляет себя йогатерапевтом, и к нему валом идут пациенты, которые должны идти к медику. Более того, ты должен постоянно отчитываться перед государством, а деятельность этих непонятных услуг, которые непонятно к чему можно отнести, даже не лицензируется. Ну найдётся такой человек, который объявит, что может с помощью йоги лечить то, что не может вылечить медицина, И конечно, к нему пойдёт поток людей. Тут же начнут вращаться какие-то деньги, но медик учился 10 лет, а этот человек учился месяц. Возникает очень жёсткий конфликт интересов. Как только это стало выясняться, на йогу стали косо смотреть – не отбирает ли она чужой хлеб, не ворует ли она.

Это мы здесь повторяем, что йога и медицина – это разные вещи. Что если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, то идите к врачу. А потом только занимаетесь йогой. В Америке немного иная философия. Там любой способ заработка приемлем. Потому что чем больше ты заработал, тем лучше ты человек. И неважно как. Все кризисы в Америке вызваны алчностью, жадностью. Страна построена на этом. Это все равно, что обвинять коммунистов, что они верили в идеи коммунизма.

Но нас интересует йога. Тут же стали очень придирчиво смотреть на то, какие упражнения дает йога. Не может ли причинить какая-то поза вред. Стали собирать статистику. Есть такое понимание, что кто-то подогревает интерес к опасности йоги по своим личным соображениям. Тут же кто-то подхватывает, иногда делаются явные подтасовки, дальше начинается чисто психологический эффект фобий. Например, в Советском Союзе была фобия – все боялись нитратов. Овощи, фрукты проверяли на нитраты. Прошёл ряд статей, в которых говорилось, что норму удобрений превышали и часть нитратов откладывалась в продуктах и употреблялась в пищу. И эта фобия достигла колоссальных размеров. Не столько уже были опасны нитраты, как мнительные люди. Та же самая ситуация была с радиоактивностью. Не столько влияла радиация, как все ходили с счетчиками Гейгера и смотрели, нет ли заражения. В то время как во всем мире есть пляжи, где естественный фон радиации больше, чем в окружении Чернобыля, но там все прекрасно отдыхают.

Есть такие фобии, которые приобретают катастрофический характер, что какие-то тайные силы облучают нас невидимыми лучами, поэтому у вас болит голова и вы себя плохо чувствуете. Всё переходит в теорию заговора. И поле для деятельности подобных фобий - люди с нестабильной психикой. Если они хоть где-то услышали, что что-то может причинять вред, они обязательно начнут списывать весь вред на то, что они прочитали. Поэтому все заявления о вреде йоги не такие уж и безобидные, как может показаться. Потому что после этого обязательно пара-тройка невменяемых людей действительно будут считать, что им повредила именно йога. Они могут запустить волну. Будет эффект, особенно когда есть кто-то недовольный, кто может завидовать потокам финансов, идущих в стороне. Есть постоянные попытки. Как говорится, если ты не можешь справиться со стихией, то надо её организовать и возглавить. Тут же возникают всякие конференции регионального уровня, международного уровня, вселенского, галактического уровня - давайте создадим галактическую федерацию йоги, всех пронумеруем, будем за всеми следить, что они там дают, разрешать или запрещать людям. По сути дела, эта кормушка, чтобы всех задавить.

Вернёмся к Америке. В Америке ситуация не смешная. Там особо трепетно относятся к закону, но с другой стороны, они прекрасно понимают, что если сейчас начать запрещать преподавать йогу, то это будет косвенно сокращать рабочие места. Нужно понять американскую психологию, что, когда избирается любой президент или любой местный политик, или вообще тот, у кого есть власть, у него одна головная боль - рабочие места. Если количество безработных увеличивается, то это очень плохо. Во-первых, эти люди бегут за пособием по безработице, во-вторых, они недовольны. Они не переизбирают подобных политиков или устраивают революции. Сейчас в той же Америке сохраняется статус-кво. Йогу, йогатерапевтов никто не трогает. Почему? Потому что слово «терапевт» не говорит однозначно об оказании лицензионных медицинских услуг. Это какая-то некая пограничная зона. И всем сейчас не до этого. Тем не менее, время от времени кто-то начинает писать статьи о вреде йоги, кто-то пытается обосновать этот фактор, начинают собирать некоторую статистику о тех или иных травмах, которые люди получают при занятиях йогой, насколько те или иные упражнения приводят к возможности получить травму.

Следующий момент ключевой – определение, насколько обвинения против йоги уместны или нет. А заключается это в простом вопросе, надо ответить – что такое йога? Вот говорят: пришел человек на занятия йогой, что-то там делал и что-то себе повредил. Это он занимался йогой. Очень часто даже в Америке человек, который месяц учился по каким-то книжкам, приходит в зал и начинает давать откровенную акробатику, а не йогу, людям, которые вообще первый раз начинают заниматься своим телом. И начинается: у кого-то растянуты связки, у кого-то коленная чашечка выпала, у многих начинаются проблемы. Говорят – виновата йога. Ну позвольте, когда йога была акробатикой? Вообще, йога может быть акробатикой или нет? Вообще, что такое йога? Какое упражнение является йогой, а какое нет? Это ключевой вопрос. Потому что, чтобы вчинить иск юридический за причинение тех или иных телесных повреждений, надо обосновать, что навредила йога. Вообще определения слова «йога» нет.

С одной стороны, это здорово. Раз нет определения, то это пространство свободы, никто тебя не сможет схватить. Потому что любой бюрократ, любое государство или любая заинтересованная структура стараются задавить, ущемить в правах то, что идёт без них. Это одна сторона. А другая сторона заключается в том, что можно что угодно называть йогой, приносить какой угодно вред людям. И все будут думать, что йога виновата. В йоге есть такой раздел – Дхарма йога, йога для юристов. Подход, который занимается определением. Мы также постоянно просим всех, кто учится преподавать йогу, относиться к теме «что такое йога» крайне внимательно. Вы должны чётко знать эту тему, тогда у вас не возникнет никаких вопросов, никаких ненужных конфликтов.

Насколько правомерно обвинять йогу, когда человек пришел на якобы занятия йогой, где давали акробатику, а он пришёл неподготовленный, упал и что-то там себе вывихнул. Виновата йога, виноват инструктор? Кто виноват? Или человек виноват сам? Это для Америки очень актуальная тема, потому что там очень любят судиться по любому поводу. В общем, вменяемых каких-то объяснений нет. Слава богу, что у йоги очень хороший имидж, потому что миллионы людей занимаются. Занимаются первые лица государства, поговаривают, что йогой занимается жена Обамы. Вот этот имидж сводит на нет некоторые конфликты.

Здесь есть очень серьезная глубинная философия. Почему на преподавателя йоги нужно долго учиться? Чтобы вы сами понимали, что является йогой, а что не является. К сожалению, ситуация такая - многие бывшие спортсмены, акробаты, гимнасты, танцоры, которые профессионально зарабатывали себе на жизнь чем-то одним, решили также зарабатывать на йоге. Они моментально переквалифицируются в йогов, начинают внедрять те же методы, что были у них в спорте - жёсткий кнут, когда жёстко гоняют людей, что неприемлемо для йоги. Эта тема, что такое йога, что ей является и что не является, какие упражнения можно назвать йогой, а какие нельзя, на самом деле не пустая болтовня. Это ваша защита на будущее, если вы поедете в Америку и начнете преподавать там йогу. Нужно правильное позиционирование. И слава богу, с этим все в порядке. Настолько в порядке, насколько может быть в области определений.

Давайте ещё раз вспомним, что такое йога. Ответ следующий: йога – система самопознания. Йога – это не система медицины, это не система спорта, это не система извлечения чего-то там, это не религия, не политика, это система самопознания. Причём не просто система самопознания, которая есть в науке. Это система самопознания с достаточно чёткими понятиями. Это система самопознания, которая должна вести вас к свободе. Соответственно, от вас требуется, чтобы вы расширяли свою свободу не в ущерб чужой свободе, кроме того, возникает понятие долга. Если кто-то к вам был добр, и, поджав свою свободу, расширил свободу для вас, то у вас возникает к этому субъекту понятие долга. И, наконец, три принципа йоги, которые говорят о том, что нельзя причинять вред ни одному живому существу и так далее.

И получается следующее, йога - система самопознания. И какая основная идея в йоге? Йога раскрывает потенциал, заложенный в человеке. Йога ничего не привносит извне. Она раскрывает только то, что есть. По сути дела, йога, устраняя ваше неведение, раскрывает ваш могущественный потенциал через обретение вами знаний. А такие эффекты, как излечение от болезни, хорошее самочувствие, фигура - это просто побочный эффект, который может быть, а может не быть. Йога ничего не гарантирует. Она не для этого. Почему излечивает йога, просто вероятно из-за того, что дает какой-то внутренний тонус.

Какой метод у йоги? Ответ следующий: гармония. Надо открыть то, что в тебе есть. На примере Хатха йоги - природа наградила вас известной гибкостью. Одного человека одной степенью гибкости, другого другой. Но боже упаси вас как преподавателя заставлять одного гнуться так же, как другой. То, что пытаются делать многие гимнасты. Вы должны использовать ту гибкость, которая есть прямо сейчас. А не привносить что-то извне. Ты должен делать на занятиях только то, что ты можешь делать в обычной жизни, и не более. И вопрос в том, не что ты будешь делать, а как. С каким состоянием, с каким настроением, в какой последовательности, в каком окружении, с каким умонастроением. Вы должны делать тот набор действий, который безопасен для вас. Йога занимается комбинацией того, что у вас уже есть, чтобы в гармоничности вы преодолели внутреннее неведение, чтобы обрели знания, чтобы вследствие преодоления незнания открылось ваше внутреннее могущество, и как побочный эффект вы получили хорошую фигуру. Упражнением йоги может быть любое упражнение. И вопрос не в том, что человек делает, а вопрос, как делает.

Почему случаются такие недоразумения. Потому что, как правило, йогу преподают люди, не понимающие её. Они думают, что чем сильнее они нагрузят физически, тем лучше. Что существует специфическая поза, что нужно сделать определённое количество градусов изгиба конечностей. В то время, когда это абсолютно не нужно. У всех разные тела. Нельзя всех подгонять под одну гребенку. Надо сделать так, чтобы человек почувствовал свое тело. Чтобы почувствовал границы того, как ему это делать безопасно, как он может это делать в обычной жизни. Чтобы он чередовал эти положения, как рекомендует предыдущий опыт йоги. Один может едва обозначить позу и для него это будет совершенно. Другой может загнуться очень сильно и для него это будет тоже совершенством. У каждого свои стандарты.

А когда инструктор начинает всех равнять под одну гребенку и не обращает внимание на то, что уровень подготовки разный, заставляет всех гнуться, как на акробатике, то это не йога - это насилие. Вопрос о вреде отпадает сам собой. Если опасно - это не йога. Вот почему нет такого понятия, как шаблон занятий. Вот почему нет конкретного описания поз в древних трактатах, оно очень короткое. На всех не напишешь. А современные трактаты действуют от обратного. На каждую позу по 50 страниц. А в результате это подходит лишь для одной группы людей, но не для всех. Вот почему долго готовить преподавателя йоги. И надо сначала через себя пропустить йогу, почувствовать гармонию, понять, что все люди разные, а мы интуитивно судим всех по себе. Поэтому тот, кто хорошо занимается йогой, часто бывает отвратительным преподавателем. Он начинает требовать от других то, что делает сам. Требуются годы, чтобы прорасти в этой системе.

Некоторые думают, что, приобретая сертификат и заучивая 50 страниц текста о том, как нужно выполнить асаны, станет преподавателем йоги. Нет. Вы не имеете ощущения гармонии, вы не понимаете смысла, что йога не приносит ничего извне, что люди не роботы, что они должны открыть это в себе. Йога открывает внутри и сам человек должен переоткрыть. Цель преподавателя – создать условия, чтобы каждый человек сам переоткрыл, а не навязать тупые упражнения. Это сыграло дурную службу с американскими йогами. А все началось с непонимания, что такое йога. «Что такое йога» - должно быть для вас самой главной темой. Потом все из этого произрастает.

Ещё раз – не существует стандартных описание поз йоги. В этом заключается важность этой темы - сделать грамотного преподавателя, который занимается долго йогой сам. Ваша задача помнить смысл йоги. Если вы будете преподавать, это, соответственно, способность чувствовать других людей и донести до них, что они должны работать со своим телом в тех пределах, как они это делают обычно. Но вы подбираете такие моменты, что со временем гибкость у них увеличивается, но это должно идти от человека, а не быть навязанным извне. Тогда нет никакой опасности. Но как все сделано, когда мы готовим преподавателей йоги, то мы исповедуем следующую политику - йога в принципе не может причинить вред. Потому что если что-то и может причинить вред, то это не йога. Это нельзя ставить под сомнение. Потому что тут же находится 1000 не нормальных психически людей, которые потом вам не дадут житья.

В этом кроется ещё одна причина, почему мы запрещаем преподавать на время обучения. Представьте, что человек пришел учиться и говорит: я уже преподаю. А что он там преподает. И только когда человек доучился до старших курсов, у него есть внутренний ресурс, который мы не афишируем. Мы собираем все недоразумения, связанные с йогой. Если у кого-то что-то не так со здоровьем, то там это чётко все прописано. И студентов мы жёстко гоняем. Это наша внутренняя кухня, и она не имеет отношения к йоге. Йога безопасна. Если вы обсуждаете вопрос, опасна ли йога, то этот вопрос является провокационным. Вы говорите не о йоге. Но сколько бы ты об этом ни говорил, каждый год находится пара идиотов, которые начинают экспериментировать.

Иногда возникают сомнения, когда человек преподает гармоничную йогу, а потом возникают мысли: люди заплатили мне деньги, а я их даже не напряг. Надо их напрячь физически, чтобы они вышли из зала и оценили, что они потратили деньги не зря. Чистый меркантильный подход. Люди начинают сознательно привносить совершенно не йоговские методы. Какие-то экстремальные методы. Люди начинают работать на клиента. Они боятся, что клиент будет недоволен. Они не чувствуют понимание йоги в себе и начинают это компенсировать. Какими-то позами, совершенно неоправданно сложными, не подходящими для этой группы людей. И в результате кто-то что-то потянул, виновата йога. Но йога тут не при чём. И эти все вещи приходится описывать. Это святая обязанность каждого студента старшего курса фиксировать все, что привело к таким последствиям. Впоследствии это должно проходиться всеми и вбиваться в голову каждому, чтобы даже не было мысли экспериментировать, чтобы не поставить под угрозу йогу. Я надеюсь, я донёс до вас основную мысль. Самое главное - истинная йога безопасна. Опасно – когда йогу подменяют чем-то другим. Все ситуации проанализировать невозможно. Поэтому всё начинается с определения, что такое йога.