

Мой первый учитель йоги говорил – "Телу нужно дать пространство искать, чувствовать. Если я дам систему, подобную Айенгару человеку, который только приступил к занятиям, его ум вечно будет напряжен. В начале йога для взрослого должна напоминать йогу ребенка. Ребенок играет, ошибается, но в какой-то момент находит точное положение для своего первого шага. Ему должно хотеться ходить дальше. Точно такое же желание должно стимулировать начинающего практика йоги".

В древнее время для йоги был один долгий путь длиною в жизнь, где будет время, чтобы все было естественно. Йог был обязан ошибаться, искать и чувствовать самостоятельно. Учебников не было. Йоги не знали анатомию тела.

Йоги, живущие в Гималаях, делают всего несколько асан. Они находятся в каждой из них очень долго и это их медитация. Такое невероятное, продолжительное удерживание внимания дает взрывоопасное количество энергии, поэтому йоги городов не практикуют подобную йогу. Истинная йога, описанная в йога-утра, говорит о подобных асанах. Сейчас такая йога все еще известна среди аскетов, живущих в Гималаях. Там йоги могут использовать эту опасную для ума энергию в серьезных практиках, они способны справиться с ней, не сходя с ума.

Йога – это дисциплина и она нарабатывается и углубляется со временем. Йоги занимаются этим всю свою жизнь, начиная с ранних лет жизни, до глубокой старости. Многие йоги Гималаев переживают столетний рубеж и уходят из жизни в здоровом теле. Йоги Гималаев думают только о своей цели – Самореализации, Мокше, Нирване. Они сосредоточены на образе Господа Шивы – и часто, обмениваясь знаниями между собой, не имеют другого Гуру.

Подруга моей подруги, преподаватель йоги из Москвы, практикует йогу не менее шести часов в день (часы преподавания сюда не входят). У нее отрицательный шпагат и она говорит, что этого всего, в купе с пачкой "йоговских" сертификатов, уже не достаточно. Конкуренция на рынке йоги Москвы достигла пика напряжения. Современные йога-залы напоминают камеры пыток.

"В залах йоги никто ни с кем не общается." – Говорит один мой знакомый, начинающий преподаватель йоги из США. - "Все чрезвычайно серьезны и воспринимают друг друга

как конкурентов на состязании. Каждое занятие ты чувствуешь, как твой сосед старается перегнуть тебя, от чего ты сам невольно начинаешь проникаться тем же настроением. Я вынужден балансировать между общепринятым подходом к преподаванию йоги и моим внутренним образом того, какой должна быть йога – дающей радость и свободу быть собой".

Йога – это не наука о ракетостроении. Ее притягательность состоит в доступности для каждого желающего ее осваивать. Вначале телу надо дать время, чтобы тело привыкло. Самое главное – учитель. От него обучающийся йоге получает максимум поддержки и внимания, но и максимум свободы в поиске личного стиля и самораскрытия.

Каждый, кто приходит в зал – есть тот самый маленький ребенок, кто заново учиться жить в своем теле – только теперь без напряжения на позвоночник и нервную систему, без нагрузки на ум. Ребенку нужно давать пространство для роста через игру и самоопределение. Вместе с йогой тело выбирает из множества вариантов позиций, опоры, баланса – один единственный – естественный, принадлежавший ему с рождения метод. Это сопряжено с радостью, смехом, чувством игривости.

Настоящая цель йоги состоит не в том, чтобы создать идеальное тело. Сделать из нас гимнастов или познакомить нас с красивыми людьми. Йога раскрывает то, что было потеряно в серьезном мире, среди серьезных людей, озабоченных внешним имиджем и властью денег.

Йога делает нас свободными, естественными, с раскрытыми жизненными центрами и спонтанным счастьем "быть"...которое пересиливает собой все другие негативные мысли и чувства...