

Шаг 14. Мифы о йоге

Как инструктор йоги я часто наблюдаю искаженное понимание этой древней системы самосовершенствования. Йога сейчас популярна как система оздоровления и духовной практики, но в то же время существует множество мифов. Своим пониманием йоги и тем, чего стоит остерегаться, я и поделюсь с тобой.

Мой путь к йоге был следующим: восемь лет спорта в детстве, фитнес сначала для себя, затем в качестве инструктора различных направлений, йога как другой вариант физической тренировки и, наконец, йога как образ мышления, образ жизни.

Мне повезло: я недолго занималась так называемой спортивной йогой, в которой основной акцент делается на выполнении замысловатых асан и умении сворачиваться в узел. Довольно быстро я попала в школу Ваджра йоги — йоги корректного подхода к позвоночнику, где и получила знание того, чем же это учение является.

Итак, основные мифы.

1. *Для йоги нужна гибкость и молодой возраст.*

Очень часто новички спрашивают о том, справятся ли они с упражнениями на занятии, ведь, по их мнению, они недостаточно гибкие, не слишком молоды, не занимались спортом и т. п. Я всегда отвечаю, что в первую очередь йога — это спокойствие ума. И даже если все занятие человек проведет в неподвижной позе, но сможет повысить состояние осознанности, остановить бесконечный поток мыслей — йога уже состоялась. Если же кроме этого будет выполнено несколько физических упражнений с наблюдением за дыханием, сердцебиением, ощущениями — йога состоялась вдвойне.

Нужно помнить: не человек для йоги, а йога для человека. К сожалению, мне доводилось слышать отзывы, когда инструктор ставит выполнение асан как самоцель на занятии, либо вручную «помогает» практикующему принять ту или иную позу, либо с разочарованием делает вывод: «слабенький ты йог».

На мой взгляд, это неверная позиция. Йога — это инструмент достижения здоровья тела и ума. И арсенал упражнений позволяет каждому подобрать свой комплекс, в зависимости от физического состояния, возраста, наличия времени.

Наше тело умное, и если мышцы и суставы не позволяют принять какое-то положение — это неспроста. Таким образом нервная система включает защитную функцию, чтобы не допустить травм. Если выполнить асану через силу или позволить инструктору «поднажать», можно заработать проблемы со здоровьем.

2. *Чем круче поза, тем круче йог.*

Еще один распространенный миф о том, что йоги — это сверхлюди, состоящие из пластилина или каучука, поэтому надо стремиться к освоению большого количества асан, и чем замысловатее будет поза, тем успешнее занятие. Следуя такой логике, любой спортсмен,

обладающий развитым телом, — это йог, ведь он может сделать сложную загогулину своими конечностями и туловищем.

Однако напомню, что в первую очередь йога — это состояние ума. И если все внимание направлено лишь на внешнюю форму, без внутреннего содержания — это не йога в ее полном смысле. К тому же, зачастую развитие тела приводит к увеличению чувства собственной важности, эгоизму, что скорее отдаляет от истинного состояния йоги, чем приближает к нему. Величие человека ведь не в том, что он сидит на шпагате или стоит на голове? Оно в том, что человек несет миру...

Кроме этого, в нашей школе йоги большое внимание уделяется изучению биомеханики, физиологии человека. Таким образом, благодаря полученным знаниям и собственному опыту работы с телом по различным системам я могу с уверенностью сказать, что ключевое звено здоровья человека — это позвоночник какместилище спинного мозга. Нервная система — это электричество: от каждого позвонка отходит нервное окончание, которое регулирует работу того или иного органа. Если эта система дает сбой (происходит подвывих позвонка и пережимается нерв), нарушается работа органа. И можно бесконечно пить таблетки от заболеваний печени или сердца, но если иннервацию не восстановить, лечение будет малоэффективным.

Именно поэтому позвоночник нужно беречь как на занятиях, так и в повседневной жизни, избегая направлений подвижности, которые приводят к подвывихам:

- скрутки (разворот таза или плеч относительно друг друга);
- глубокие прогибы (это приводит к компрессии);
- наклоны в сторону;
- осевая нагрузка (поднятие тяжестей над головой);
- ассиметричное поднятие тяжестей (тяжелая сумка в одной руке);
- перевернутые положения (когда хрупкие анатомически небольшие позвонки шеи должны выдерживать вес всего тела: например, такая популярная березка или стойка на голове).

Таким образом, мы приходим к тому, что «заворачивание в узел» — это не только не задача йоги, а еще и вред.

Основная цель физических упражнений — прокачать кровь и лимфу, пребывая в состоянии осознанности, наблюдая, изучая свое тело. А это можно сделать путем несложных, доступных практик, которые как минимум не навредят, а в идеале помогут компенсировать неполадки со здоровьем, если они есть.

Нужно помнить следующее правило: то, чем ты занимаешься, не должно приносить новых проблем и, желательно, должно решать существующие.

Если вследствие занятий появляются новые заболевания и волнения ума, стоит задуматься: а то ли я делаю?

3. Йога — это религия.

Да, многие уверены, что «йога — это религия, секта, а как же быть, если я христианка, мусульманка и т. д.?». Йога — это не религиозная система, это путь познания себя и мира, который не противоречит по своей сути ни одной религии и потому при желании может использоваться и помогать любому.

Кроме того, если рассмотреть некоторые философские постулаты йоги, мы увидим схожесть с тем, о чем пишется во всех Священных писаниях:

- ахимса — непричинение вреда живым существам;
- сатья — правдивость и искренность;
- астея — не стремиться завладеть чужим;
- апариграха — свобода от накопительства;
- брахмачарья — воздержанность в своих чувствах и желаниях;
- шауча — чистота тела и ума;
- сантоша — умение довольствоваться тем, что имеешь;
- ишварапранитхана — ощущение присутствия Высших сил в своей жизни.

Эти же принципы, разве что написанные другими словами, мы можем увидеть в основных религиозных текстах.

4. Чтобы стать йогом, надо отрешиться от социума.

Или ехать в Индию, стать отшельником в Гималаях. Это еще один миф. Есть такое выражение: «Настоящая йога начинается тогда, когда ты сворачиваешь свой коврик». Легко быть спокойным и уравновешенным в зале или в специальном помещении для медитации, а ты попробуй сохранять осознанность, терпение к себе и окружающим в повседневной жизни!

Как говорит моя коллега, если чувствуешь себя просветленным, поживи с родителями, пообщайся с представителями ЖЭКа или банковскими работниками. Это я веду к тому, что настоящая практика происходит в нашем взаимодействии с другими. Важно то, что мы несем миру.

Есть люди, которые по своему предназначению становятся монахами и всю свою жизнь посвящают истинному служению другим. Однако некоторые пытаются уйти в так называемый «духовный поиск», чтобы сбежать от решения проблем и задач, которые ставит перед ними судьба.

Важно отследить, какая у тебя основная мотивация выполнять те или иные практики: для того, чтобы познать себя, помочь другим людям или чтобы создать видимость развития, но на самом деле отгородиться от окружающих?

Есть хорошее правило: *ты движешься в правильном направлении, если твоя собственная жизнь и твои отношения с другими улучшаются.*

Если чего-то из этого не происходит, следует задуматься: туда ли я иду? Практикуй йогу, будь осознана по отношению к своему телу и мыслям и живи полной счастливой жизнью