

# Йога: необъятный океан

Иногда хочется закрыть глаза, отключиться от внешнего мира и попытаться в тайниках души найти ответы на волнующие вопросы. Такой способ единения с окружающим пространством был хорошо известен еще в Древней Индии. В совокупности с другими методами воздействия на сознание, подсознание и тело он получил название «йога» (от слова «юдж» — единство, единение, союз, взаимодействие). Об истоках и значении этого древнего учения, возможностях использования приемов йоги в современном мире — наша беседа с Владимиром Ничипоруком, заслуженным врачом Украины, заместителем директора Украинского центра спортивной медицины, человеком, который более 30 лет практикует йогу



## ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

— Владимир Иванович, как возникла йога и в чем суть этого учения?

— Индусы верят в божественное происхождение йоги. Согласно легенде, давным-давно бог Шива сошел на землю и, собрав мудрецов, продемонстрировал им в космическом танце всю йогу. Она насчитывала 84 млн асан (быстрых и медленных движений, наполненных вибрациями и ритмом). Знания, полученные таким удивительным образом, передавались из поколения в поколение, от учителя к ученику. Йогами называли людей, которые, наблюдая за птицами, зверями, окружающей природой, учились у них быть здоровыми, сильными, ловкими. Во II тыс. до н.э. накопленный опыт систематизировал мудрец Патанджали, создав труд «Йога-сутра», где были выделены восемь ступеней для совершенствования тела и души. Книга была написана в форме афоризмов.

**Первая ступень** — Яма. Соблюдение общих моральных и нравственных заповедей, которым должен следовать каждый человек: не причинять вреда всему живому, быть правдивым в действиях, поступках и мыслях, не стремиться к обладанию чужим, освободиться от ненужных вещей. Нарушение этих правил может приводить к лживости, жадности, воровству, приносить людям горе и страдание.

**Вторая ступень** — Нияма. Правила поведения и самодисциплина. Чистота тела (гигиена носа, рта, других органов) и души (избавление от ненависти, злобы, раздражительности, гнева, страха, алчности, гордыни). Воспитание в себе доброжелательности, дружелюбия,



**Йог один на берегу.  
Волны тают на бегу...  
И в душе его —  
необъятный океан,  
даль ушедшая в туман,  
за предел всего...**

**Рабиндранат Тагор**

сердечности, терпеливости, вежливости, внимательности, умение избегать ссор и конфликтов (если ссора или конфликт произошли, искать свои промахи и ошибки, работать над их устранением). Человек должен постоянно заниматься самообразованием, создавать свой характер. Важное условие продвижения вперед — наличие высокой духовной цели, без которой жизнь теряет смысл и приводит к лени и болезням.

**Третья ступень** — Асана (переводится как поза, положение, физическое упражнение). Выполнение асан помогает развитию растущего организма, совершенствует тело и мыслительные способности, способствует сосредоточению, необходимому на последующих ступенях.

**Четвертая ступень** — Пранаяма. Специальная дыхательная гимнастика. В представлении йогов жизнь измеряется не количеством прожитых дней, а количеством сделанных вдохов и выдохов.

Асана и Пранаяма составляют хатха-йогу.

**Пятая, шестая, седьмая и восьмая ступени** составляют раджа-йогу (королевскую). Раскрытие и развитие более тонких структур и возможностей человека. Это работа с сознанием, достижением высоких психофизических и духовных состояний.

Помимо хатха- и раджа-йоги существуют бхакти-йога — любовь к Богу и к окружающему пространству, карма-йога — труда и творчества, джнана-йога — познания мудрости и пр.

Люди, которые находятся в постоянном творческом поиске и процессе (художники, писатели, музыканты), — это карма-йоги. Врачи, психологи, философы, педагоги, ученые, творческие представители профессий, суть деятельности которых — познание, являются джнана-йогами. Ярким представителем бхакти-йоги была мать Тереза, которая помогала больным, нищим, обездоленным.

## НЕ ТОЛЬКО ИНДИЯ

— **Зародившись в Индии, йога покорила и другие континенты мира. Как это произошло?**

— Йога — эзотерическое закрытое учение, но она дважды выходила за пределы Индии. Первый раз — примерно в V–IV вв. до н.э. в виде буддизма. Сиддхартха Гаутама или Будда (623–544 гг. до н.э.), практикуя йогу, достиг просветления и, как результат, создал учение буддизма, в основе которого лежат принципы йоги. Учение Будды распространилось в северных, восточных и юго-восточных регионах. В Китае, Корее, Японии, Вьетнаме и других странах мудрецы и учителя соединили это учение со своими культурно-религиозными традициями, создав разновидности национальных школ, культов, оздоровительных и боевых искусств: тай-цзы, цигун, зыонгшинь, каратэ и пр.

Второй выход йоги за пределы Индии состоялся в конце XIX в., в 1893 г. Тогда ученик известного учителя йоги Рамакришны Вивекананда выступил

Если говорить об Украине, то первая книга о йоге на украинском языке была издана в 60-х гг. прошлого столетия. Это «Фізичне виховання йогів» Ю. Петровою, канд. мед. наук. В 1969 г. на Киевской киностудии научно-популярных фильмов сняли документальную ленту «Индийские йоги. Кто они?» (режиссер — А. Серебренников). Этот фильм Москва запретила, и его показывали только в Украине.

На территории бывшего Советского Союза йога была официально запрещена. В 1972 г. вышло постановление



## и другие направления древнего учения?

— Йога — это один из естественных методов оздоровления и самосовершенствования. Когда человек выполняет асаны или дыхательные упражнения, «нагружаются» или «разгружаются» определенные органы и части тела. В них находятся энергетические центры — чакры, или энергетические «аккумуляторы-распределители», которые из окружающего пространства получают энергию. Эти центры воздействуют на эндокринную, нервную и другие системы, оздоравливая их. Иногда в повседневной жизни мы выполняем асаны (например, когда закладываем ногу на ногу) или пранаямы (смех, зевание, кашель — все это элементы дыхательных упражнений).

Кроме того, йога — это осознанное отношение к своей жизнедеятельности в социуме, на планете Земля. Наша жизнь станет более осознанной, если мы учтем ошибки и опыт прошлого, научимся творчески подходить к настоящему и правильно принимать будущее.

## КАЖДОМУ ПО СИЛАМ

— **Какие правила необходимо соблюдать, занимаясь йогой? Всем ли можно ее осваивать?**

— Повторюсь: любое осознанное действие — уже йога. Это может быть работа, отдых, приготовление пищи, занятия спортом, общение, все, что касается вашей жизни. Помните и о моральных принципах (не желать зла другим, не завидовать, не воровать, не злословить) и соблюдайте их.

Ходить в зал и выполнять асаны можно столько, сколько человеку хочется. Но не всякие движения — йога. Акробат может выполнять очень сложные трюки, но это лишь демонстрация пластики. Асаны, может, и не так сложны, но осознанны и наполнены энергией.

Некоторые асаны кажутся очень сложными. Но любой человек, который будет усердно заниматься, со временем сможет их выполнять. В йоге неважна скорость освоения. Важно уметь расслабляться, выбрасывать «лишний мусор» из головы, не засорять себя ненужной информацией. Организованность и осознанность предполагают привычку слышать свой организм, заглядывать внутрь.

Йога — это образ и философия жизни, необъятный океан, познание которого позволит не запутаться в паутине прогресса и обрести здоровье, ясность мыслей и душевный покой.

Беседовала Людмила Безверхняя

## НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ ЛЮДЯМ С ПСИХИЧЕСКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ. ЭТО МОЖЕТ УСИЛИТЬ ИХ АГРЕССИЮ, НЕАДЕКВАТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ

в Чикаго на Всемирном конгрессе религий и рассказал о древнем учении. Во многих странах Америки и Европы в начале XX в. были изданы книги Вивекананды о йоге. Многие писатели того периода в своих произведениях касались этой темы: А. Конан Дойль, «Тайна Клубера», Дж. Лондон, «Смирительная рубашка, или Звездный скиталец», А. Грин, «Преступление отпавшего листа», В. Короленко, «Необходимость», О. Ефремов, «Лезвие бритвы», Г. Гессе, «Сиддхартха», Р. Ролан, «Жизнь Рамакришны», «Жизнь Вивекананды» и пр. Появились центры, ашрамы, где желающие могли осваивать йогу.

ние спорткомитета СССР «О запрете неконтролируемых систем совершенствования человека». Йогу контролировать никто не может, потому что это глубоко внутренний процесс. Перелом произошел в 80-х гг., во время Олимпийских игр в Москве, когда разрешили карате. Постепенно начали знакомиться и с йогой.

## ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

— **Почему же йога обрела такую популярность сейчас? Что ищет и находит современный человек, изучая замысловатые позы-асаны, практикуя дыхательные упражнения**