

Йога. Скрытые аспекты практики (аннотация)

ВСТУПЛЕНИЕ

Индийская йога является универсальным методом адаптации как к окружающему, так и ко внутреннему миру человека. Метод йоги двояк, он подразумевает укрепление и сохранение здоровья тела, гармонизацию или интеграцию сознательной и бессознательной частей психики. Основываясь на классических канонах йоги, автор великолепно демонстрирует ее возможности в условиях отечественной реальности. Данная работа первая в предполагаемой серии книг, базирующихся на опыте и практической традиции Бихарской школы йоги. В дальнейшем издательство предполагает перевести на русский язык и выпустить ряд работ Свами Сатьянанды Сарасвати, в том числе такие фундаментальные, как «Крия и Тантра», «Медитация в Тантре», «Четыре шага к свободе» и многие другие.

РЕЦЕНЗИИ

Ценность данной книги состоит, в первую очередь, в том, что она написана на основе личной многолетней работы автора по освоению практической йоги. Глава современной индийской школы йогов Б.К.С. Айенгар однажды (в 1989 г.) сказал: «Самый способный и перспективный йог-практик из всех русских, которых я видел в Москве, – это человек по имени Виктор Бойко».

Из содержания книги следует, что В.Бойко глубоко понимает и в высокой степени владеет методикой йоговских упражнений («что делать» и «как делать»). Подкупает избранная автором форма изложения: исповедь. Откровенная и честная исповедь перед читателем. Книга не претендует на роль учебника или учебного пособия. В ней изложены узловые проблемы хатха-йоги (восьмиступенчатой системы Патанджали) под углом зрения «скрытых аспектов практики». В этом смысле книга полезна не только для массового читателя, но и для инструкторов по йоге. Что касается обоснованности автором и доступности изложения материалов об опасности медитации без предварительной подготовки, об отключении сознания во время занятий йогой, то в этой связи считаю необходимым высказать следующие замечания.

Автор не ставит перед собой задачу целостного рассмотрения проблемы медитации и роли сознания на уровне практики самадхи (дхарана, дхьяна, самадхи), как это долженствует быть в учебнике или учебном пособии. Автор ограничивает себя тем, что делится своим опытом и акцентирует внимание садхака (ученика) на наиболее важные, но вместе с тем не лежащие на поверхности, то есть «скрытые аспекты». Пранаяму автор излагает в ее индийском классическом варианте, используя при этом труды (руководства) неиндийских специалистов и свой личный опыт. Особое внимание уделяется «противопоказаниям к занятиям пранаямой». Пранаяма – «работа тонкая и опасная, требует досконального знания и квалифицированного руководства». Автор прав. В йогу нельзя бросаться очертя голову. А в пранаяму и самадхи – тем более. Без Учителя (гуруджи), вне его квалифицированного руководства практиковать их просто нельзя. В самадхи речь идет о сознании, когда оно «обесточено» сенсорной депривацией, остается наедине с собой. В это время человек размышляет, оперируя теми понятиями, которые сложились на основе ранее полученного сенсорного материала. Образуются системы познания, долженствующие быть руководством к соответствующему действию. Каждая

система мышления использует методы йоги в своих собственных интересах. Автор верно характеризует самаму, ее три ступени «восхождения сознания» (к Атману):

1. Дхарана – мысленные действия в условиях полной депривации. Тело обездвижено.
2. Дхьяна – созерцание, «абсолютная сосредоточенность». Депривация сохраняется. Тело и сознание становятся статичными.
3. Самадхи – завершается идея последовательного устранения различных форм активности как тела, так и сознания. Остается лишь один вид деятельности – физиологические процессы, обеспечивающие саму жизнь. «Всепостигающий йогин видит оком знания весь мир в себе и все – как одного Атмана».

Автор не оставляет без научного анализа (хотя и очень краткого) проблемы детерминированности сознания и подсознания, равно как и их соотношения между собой. Рассуждения на тему о сверхъестественных способностях человека следует снять, исключить, ибо они своей «фантастикой» прерывают логику изложения рассматриваемых вопросов. Заключительную часть своей книги автор скромно назвал «Приложением», цель которого – «служить пособием для тех, кто практически совершенно не знаком с йогой, для начинающих в самом полном смысле». В действительности получилось нечто большее. На основе своего личного опыта, с использованием трудов Айенгара в общедоступной форме, технически и методически грамотно, сопровождаемые полезными советами и комментариями, изложены асаны. Автор преподносит пример тонкого понимания хатха-йоги. Не будет преувеличением, если мы скажем, что это лучшее из всех известных нам пособий по асанам.

Доктор философских наук, профессор В.Бродов

Данная работа является не совсем обычной. Феномен йоги долгие годы получал в нашей стране тенденциозное и однобокое освещение, практика йоги находилась под необоснованным запретом. Материалы, опубликованные на эту тему в печати за последние годы, разобщены, носят случайный характер, страдают субъективностью. В этой работе напротив – впечатляет уровень компетентности автора по всему кругу затронутых проблем. Зная автора много лет, длительно с ним общаясь, мы имели возможность убедиться в глубоком овладении им основными принципами истинной йогической практики, что выражается в реальной помощи больным с различными функциональными расстройствами. Книга написана хорошим языком и на достаточно высоком научном уровне. Автор в курсе последних достижений психофизиологии, внимательно следит за литературой. Хорошее впечатление производит удачный перевод автором некоторых особенностей специфического учения йоги в систему понятий западной ментальности, что является несомненным достижением данной книги. Читается работа легко, с неослабевающим интересом, автор делает свои выводы и умозаключения вполне корректно, в пределах законов медицины, физиологии, деонтологии. Данная книга, без сомнения, представит интерес для широкого круга читателей и может быть рекомендована к печати.

Руководитель Всесоюзного центра Вегетативной патологии, Московской медицинской академии им.И.М.Сеченова, заслуженный деятель наук, профессор А.М.Вейн

Научная оценка деятельности центра «Классическая йога» (руководитель В.С.Бойко)

С 1993 г. во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры (ВНИИФК) осуществляется исследование психо-физиологических механизмов познавательной деятельности человека. В этой работе активное участие принимает Московский Центр «Классическая йога». Руководитель этого центра В.С.Бойко и его коллеги вносят вклад как в концептуальный подход к проблеме, так и в ее экспериментальную разработку. С помощью сотрудников Центра были проведены серии экспериментов, которые затем подверглись статистической и математической обработке на ЭВМ. Полученные данные были сопоставлены с данными обследования профессиональных спортсменов. Статическая познавательная деятельность лежит в основании любой двигательной активности человека. Она составляет важный компонент и в активности спортсмена. Изучение ее механизмов способствует совершенствованию спортивного мастерства человека и воспитанию спортсменов высшей квалификации. Уникальный опыт, которым располагает Центр «Классическая йога», представляет также большую ценность для разработки оптимальной системы адаптации человека к окружающей среде. Практика йоги, примененная грамотно, имеет большой оздоровительно-профилактический эффект. Хотелось бы, чтобы древнейший опыт классической йоги, используемый в Центре, был достойно представлен в палитре пропагандируемых средствами массовой информации систем оздоровления населения. Аналогов массового опыта практического оздоровления населения, которым располагает Московский Центр «Классическая йога», руководимый В.С.Бойко, в современной России не существует.

*Вед. научный сотрудник, доктор мед. наук Е.Н. Винарская,
Научный сотрудник ГИ.Фирсов*