

Сегодня, 20 мая 2019 года я, Виктор Бойко (он же ВСБ), с 1971-го изучающий йогу и ее воздействие на своё тело, душу и жизнь, вошёл в поисковик Google для уяснения текущего спроса на эту психофизическую экзотику. Результаты оказались удивительными, хотя и ожидаемыми.

Но о них позже, сначала о том, как я попал в йогу, каким образом она укоренилась в моей судьбе и что из этого вышло.

Первая волна интереса к ней поднялась ещё в СССР после выхода в свет романа приключений «Лезвие бритвы» (1964), а в прокат — фильма «Индийские йоги – кто они?» (1970). Собственно, мое пожизненное увлечение есть производное от этой волны. Тема йоги совершенно случайно попала в поле зрения 15-летнего подростка, обитающего на окраине Симферополя. Почему она так зацепила меня?

Ответ есть в «Балладе о детстве» Высоцкого: «... а в подвалах и полуподвалах ребятишкам хотелось под танки...»

Для моих родителей война закончилась в сожжённом дотла Дрездене, демобилизовались они в 1946 г. Миллионы людей погибли, живые и мёртвые — они совершили великое дело. Мои сверстники и я росли среди победителей и нам тоже хотелось совершать подвиги и быть полезными.

А вокруг был частный сектор с его тягучим бытом, как писал Есенин «... снова пьют здесь, дерутся и плачут...». Летом сад-огород, бесконечное закатывание бутылей и банок с компотами, зимой ожидание снега — редкой радости в Крыму — лета и каникул. Родители работали как проклятые, тогда была рабочая шестидневка, страна залечивала раны.

Учеба в школе была не шибко интересной, поскольку я был патологическим книголюбом — Каверин, Рыбаков, Стивенсон, Джек Лондон, Хаггард и прочее — сплошная романтика! Зачитывался до посинения, даже ночью с фонарём под одеялом, мама гоняла меня за это как сидорову козу.

Такие же, как я, пацаны нашей округи ходили в школу, играли в индейцев, войну, дружили, дрались, пробовали для солидности выпивку и курево, резались в карты, шастали по соседским садам в поисках приключений. Для меня, по уши погружённого в книги, всё это казалось мелким. В нашей компании из ближних домов мастерили самокаты, ставили вручную на попа двухтонные блоки альминского известняка по методу длинноухих острова Пасхи, взрывали найденный в катакомбах тротил, баловались трофейным оружием. Жилось не то чтобы скучно, но как-то пресно. Хотелось чего-то большего, радикально захватывающего... И как раз тогда в мои руки попала книга «Лезвие бритвы»!

Отчаянно захотелось понять, что такое йога и правда ли то, что говорит о ней автор. И приобщиться к этому! Тема располагалась за пределом реальности, и потому была невероятно заманчивой!

В книге «Йога: искусство коммуникации» (ЙИК) я довольно подробно показал старт личной практики, хочу добавить следующее: тогда у меня была одна цель — разобраться в предмете. Сделать это можно было только путём прямого участия, экспериментируя на себе. Понятно, что в тогдашних условиях затея выглядела идиотизмом, но меня это не смущало. Я был здоров физически, не подвержен фанатизму и верил в себя. Постепенно удалось отлично совместить занятия йогой с обычной жизнью. Я оставался таким же, как и все, с одной только разницей: делал то, чего не делали окружающие — каждый божий день занимался асанами по книге Б.К.С.Айенгара «Йога дипика».

Как говаривал некий исторический персонаж:
— Главное — ввязаться в драку, а там посмотрим!

Отмечу, что у меня никогда не было и тени желания выдумать в отношении йоги что-то своё, извлекая из этого материальную выгоду, такая тенденция возникла в нашей стране после распада Союза.

Конечно, и в СССР попадались «монстры» типа Геннадия Стаценко (впоследствии гуру Ар Сантэм), извлекавшие сверхприбыль из людской глупости и тяги к непонятному, но таких были единицы.

За время учёбы в институте упорные занятия тем, что я считал йогой, всё же дали некий эффект — немного повысилась общая растяжка, стабилизировался эмоциональный фон и сильно подрос уровень самодисциплины. Но к пониманию сущности предмета это не приближало никак, айенгаровщина вела в беспросветный тупик эндорфиновой зависимости от перегрузок.

Наблюдение за теми, кто одновременно со мной увлёкся йогой давало полезную пищу для размышлений. Если исключить категорию умственно отсталых, люди эти делились на две основные части — акробатов и фанатиков «духовности».

Первые тяготели к цирку, вторые прикидывались что занимаются медитацией, внятного определения которой никто дать не мог.

В библиотеках Симферополя нашлась литература по философии йоги, однако, о практике там не было ни слова. Тома Радхакришнана, Чаттерджи и Датты, «Локаята даршана» Чаттопадхьяя, мутные самопальные переводы и перепечатки Сахарова и Авалона, Вивекананды и Рамачараки содержали массу разношерстных сведений, но не отвечали на простой вопрос: как освоить асаны и что делать дальше? Переводы «Махабхараты», выполненные Б.Л.Смирновым крошечными тиражами печатало туркменское издательство «Ылым». Там была качественная информация, но книги эти были недоступны, мне удалось ознакомиться с ними только к середине восьмидесятых в личной библиотеке профессора В.В.Бродова.

Зато я выяснил, что «Прояснение йоги» со всем ее пафосом лично для меня абсолютно бесполезна. Это в 1991 г. и подтвердил на одном из московских семинаров Фаек Биреа. Людей тогда собралось немного, и в приватном общении я задал ему прямой вопрос:

- Может ли человек средних физических кондиций развить гибкость, которая показана в «Дипике»?

Биреа замялся:

- То, что представлено в этой книге — горизонт, к нему можно стремиться, но он в принципе недостижим.

Я гнул своё:

- Кому тогда она адресована?
- Тем, у кого физические способности аналогичны данным учителя.
- Но что будет с человеком средних данных, если он попытается освоить показанное там?

Поскольку я лично был признан самим Гуруджи, и Биреа был тому свидетелем, он ответил, оглянувшись и понизив голос:

- Это убьёт его в короткий срок!

Наконец-то прозвучала правда, и уже ни к чему было выяснять, почему этот «горизонт» издают многотысячными тиражами в разных странах, и зачем его распространяют по всему миру бесчисленные филиалы Айенгар-йоги?

Моё личное прояснение по этому поводу оформилось уже к 1975 г., и уже дальше я выполнял самостоятельно подобранный комплекс асан, пытаясь нащупать приемлемый способ развития гибкости, которую тогда ещё считал критерием прогресса. Вменяемого перевода сутр Патанджали в СССР не было, а популярные книжонки, которые привозили люди, работавшие в 1960 – 1980 гг. в Индии на стройках или по культурному обмену, полезной информации не содержали.

К 1976 г. я твёрдо усвоил, что любой энтузиазм в асанах только ухудшает ситуацию, попытки силой согнуть, разогнуть либо скрутить тело, не говоря уже о суставах, ведёт к бесконечным мелким травмам. Внезапный разрыв связок левого колена впервые заставил задуматься над тем, насколько вообще полезно то, чем я занимаюсь?

Пришлось установить ограничения в практике, и в течение года травма зажила самостоятельно, мое упорство не имело границ, я занимался ежедневно в любых условиях, хотя порой накрывали периоды апатии.

Как-то раз в Пашимоттанасане меня вырубил после бессонной ночи над курсовой работой по железобетону, и, очнувшись я обнаружил, что расслабленное тело под весом туловища сложилось гораздо сильнее, чем при попытках сделать это силой. Кроме того, не было неприятных ощущений и сознание, хотя и замутнённое сонливостью, было спокойным, как индийская гробница.

Вскоре, выполняя Джану Сиршасану с небольшой противностью в согнутом колене я попытался расслабиться и как бы повиснуть на форме, упростив ее так, чтобы противность не трогать. Поскольку недосып в то время был хроническим, придремал снова, а придя в себя обнаружил, что живот и грудь полностью улеглись на прямую ногу, чего в повседневной практике никогда не получалось!

И тогда, это был 1978 г., я решил сделать в занятиях паузу и крепко помыслить. На это ушло около месяца, потом я возобновил практику, но уже с учётом ряда моментов, которые осознал в своих нелёгких размышлениях.

Вот они:

- достижение абсолютного предела текущей гибкости (формы) напрямую зависит от состояния сознания;
- внимание — оперативная часть сознания — должно воспринимать только тело, при этом мысли надо пустить на самотёк и не управлять ими;
- в противном случае выходит, что, делая одно (асаны) я думаю о другом, постоянно отвлекаясь от тела, что лишает занятие нужного качества;
- если давить на форму силой, в теле возникают ощущения, чем больше стараний — тем более острые, вплоть до боли;
- иметь с ними дело нельзя, в противном случае травмы неизбежны;
- кроме того, мышечные усилия не позволяют расслабить тело, такая «йога» отличается от обычной физкультуры лишь тем, что нет спортивной атрибутики и я ломаю себя сам;

Дальше ход мысли был таким: каждый человек ежедневно реализует массу разнообразных действий, их исполнителем является наше собственное тело. И если оно здоровое, то о себе не напоминает! Каких-то особых ощущений в ногах, руках, спине и прочем нет, но полезный результат, ментальный или физический, налицо. Это происходит в том случае, когда интенсивность мышечной работы остаётся в пределах средних значений, а пульс не выше 90 уд/мин.

Полезный конечный результат получен, а перегрузки нет! Как нет и ее атрибутов — пота, одышки, сердцебиения, выраженной общей усталости и т.д.

- но надо учесть, что адресат приложения наших повседневных действий почти всегда находится во внешнем мире, а тело при этом является исполнителем;
- в практике асан место приложения действий — собственное тело;
- но тогда обращение с ним должно строиться на тех же принципах, что и типовые действия в быту — полезная работа должна быть неощутимой! И потому — безвредной!
- именно при таком стиле выполнения асан техника безопасности оказывается встроенной в него;
- никаких ярких ощущений, кроме близких к фоновым, которые не нарушают полную глубокую релаксацию, в асанах быть не должно;
- не говоря уже о неприятности или боли;
- стало понятно, какой именно характер должно носить выполнение асан, гарантирующее полезный результат, но в чём он заключается? Он полезный, потому что не вредит телу? Для чего вообще предназначены асаны? И что они могут дать для физического развития, будучи формами статичными?

Помог мой сохранявшийся тогда ещё интерес, к теме развития гибкости. Я понимал, что это отравленная приманка для тех, кто ничего не смыслит в йоге, но уж очень хотелось сгибаться красиво.

Итак, если я не гну себя принудительно и не связываюсь с ощущениями, может ли такая «вегетарианская» практика эту самую гибкость увеличить??

В двух описанных выше случаях тело «усложнило» асаны самостоятельно без участия бодрствующего сознания, а это значит, что и оно, и сознательные усилия только мешают подобраться вплотную к пределу гибкости!

Я начал экспериментировать, и постепенно выяснились удивительные вещи.

Оказалось, что текущая гибкость в состоянии бодрствования зависит от привычного «накала» сознания, его рабочего тонуса. Если я практикую асаны в этом тонусе, границы гибкости имеют стабильную и стандартную конфигурацию, никакие волевые и физические усилия не помогают изменить их! Результат получается обратный — наступает симпатическое преобладание ВНС, характерное для интенсивной физической работы. Кроме того, попытки согнуться силой ведут к неприятным ощущениям в теле, вызывают боль и травмы.

Однако, если удалось хорошо расслабиться и пустить мысли на самотёк, иногда наступает лёгкая дремота и тело начинает спонтанно «стекать» дальше, к абсолютному на сегодня пределу формы! Я назвал это «второй гибкостью».

В обычном состоянии ума этого предела нельзя достичь по желанию. Но если день за днём создавать условия для такой «текучести», — то начинает сдвигаться сам предел! И со временем вы начинаете гнуться так, как не могли себе представить!

Конечно, рано или поздно каждый упрётся в анатомический (генетический?) барьер мобильности организма, но он разительно отличается от того, который был с детства.

Таким образом, способ для спонтанного развития гибкости всё-таки нашёлся!

И главное условие такое: во время выполнения асан как в обычном (на стадии обучения), так и в изменённом сознании нельзя допускать физических ощущений, нарушающих эту «изменёнку»!

Или скажу по-другому: допустимы ощущения такой «величины» (интенсивности), чтобы они не привлекали к себе внимания, не «высовывались» из фона общего восприятия тела.

Данная тема подробно раскрыта в ЙИК. Собственно говоря, острые или неприятные ощущения в теле и не дают сознанию расслабиться, консервируя его в состоянии бодрствования.

Когда я разобрался со всем этим и обеспечил естественный темп роста гибкости, пришлось вернуться к проблеме сознания. Когда работа с телом отстроена и проходит «на автопилоте», внимание освобождено от отслеживания ощущений и начинает привычно метаться, кроме того, налицо засилье мыслей, с которым надо что-то делать. Вызвать дремоту не всегда получалось, а попытки удержать её заканчивались вялостью и противным оупением. Нарисовался очередной затор, и, как обычно, я продолжил практику, надеясь найти подсказку в самонаблюдении.

Однажды, расслабляясь между асанами и маневрируя вниманием по лицу, я засёк смутное давление в переносице. И когда притормозил луч внимания там, давление стало нарастать, усиливаться, кожу словно кто-то жевал, потом давление окрасилось разогревом. Неотрывно наблюдая за этим процессом, я забыл обо всём и совершенно отвлекся от «левых» мыслей. Пришлось тщательно протестировать поверхность организма, и результат не заставил себя ждать. Такими же якорями оказались живот, ладони, язык, виски, глаза (с ними впоследствии образовалась целая история). Сначала внимание удерживалось на этих местах нестабильно, однако со временем выработался рефлекс.

Всё описанное выше осваивалось в паузах, и лишь через долгое время стало получаться непосредственно в асанах.

Если внимание чётко замкнуто и передвигается только в пределах тела или пространстве ума, значит, реализована первая стадия пратъяхары — восприятие переключилось с внешнего мира на внутренний. Вторая стадия — привязка внимания к одной из перечисленных выше точек, при этом запускается дальнейшая трансформация сознания, потому точки эти я назвал триггерными.

Как выяснилось, эта вторая стадия и ведет к тому, что является целью и определяется классической формулой: «Йога есть (временное, если речь не идёт о Махасамадхи) прекращение деятельности сознания». Со своей колокольни скажу проще: йога — это молчание ума.

Затем я выяснял, каким именно будет такое молчание для конкретного типа сознания, контент которого бывает четырёх разных видов в зависимости от ведущей репрезентации.

Известно, что поступающая в мозг субъекта информация осознаётся в основном образно, аудиально, как смесь образов и звуков либо разнообразной символикой у дигиталов.

Опыт показал, что молчание ума для каждого типа репрезентации имеет свою специфику, и возникает после того, как управление мышлением снято. После этого остаётся лишь чистое восприятие тела и/или контента сознания (в зависимости от того, где закреплено внимание).

Для тех, кто думает образами поток их становится хаотичным и постепенно переходит в бессвязные сны, внутренняя болтовня аудиалов теряет смысл. При репрезентации смешанного типа коктейль из болтовни и картинок превращается в белый шум, у дигиталов — в игру понятий, не имеющую формы.

Затем в этом хаосе кристаллизуется автономный наблюдатель, это первая фаза молчания ума или ментальной релаксации. Я безучастно наблюдаю за тем, что происходит в моём сознании, и моментами начинаю забывать сам о себе.

Дальше наступает вторая фаза, основная — «расплывается» само сознание, оно теряет резкость, чёткость, привычный тонус бодрствования.

Описать этот процесс трудно. Например, я удобно устроился в Сиддхасане, полностью расслабил тело, лицо, глаза, внимание/сознание застыло на переносице и постепенно возникло чистое восприятие — дхарана. Перед внутренним взором (на экране ума) мельтешится что-то смутное, а я завис на первой стадии ментального молчания. Проходит какое-то время (день ото дня разное) и на краткое мгновение я теряю себя.

А очнувшись, понимаю, что, расплываясь, ухожу во мглу, как ныряющий дайвер. Сознание сужается и меркнет. Я чувствую его расфокусировку прямо в процессе изменения, и тот, который во мне сидит иногда комментирует беззвучно: — Ну вот — началось...

И если остановка внимания является пратьяхарой, переходящей в дхарану — спонтанное сосредоточение на триггерной точке, то деактивация сознания — не что иное, как такая же спонтанная дхьяна, которая имеет множество вариантов в зависимости от предмета сосредоточения и типа ведущей репрезентации.

Но нет в описанных выше процессах никакого сознательного контроля, о котором трубят маргиналы, заполонившие Интернет.

Вот фрагмент типичного пафосного бреда: *«Практика дхараны — это процесс тренировки ума, процесс дисциплинированности ума, в результате которого достигается сосредоточение в одной точке на 90%. Показателем успешности в дхаране будет объективное осознание реальности, которое достигается за счёт контроля деятельности ума».*

На самом деле сущность классической йоги в создании определённых условий для запуска описанной в Сутрах психофизической трансформации. И в тонкой регулировке этих условий по мере необходимости. Сама же трансформация осуществляется природными механизмами, вмешаться в работу которых нельзя без очень тяжёлых последствий. Йога — искусство косвенной, но никак не прямой регулировки.

Попробуйте сознательно управлять процессом пищеварения либо дыхания, и гляньте, что из этого получится. Если сильно повезёт и не хватит фанатизма — то ничего.

Не буду углубляться в дальнейшее развитие событий, возникающее при ментальной релаксации, созерцании экрана ума либо внешних объектов, все это — медитация, которая определяется как простое внимание. Сущность такой «простоты» в полной его остановке различными способами.

А вот что будет дальше это уже, как говорит Леонид Каневский, совсем другая история.

Подведём итоги.

Первый надёжный перевод текста «Йога-сутр» на русский язык я впервые изучил в 1992 г., это была работа Островской и Рудого «Классическая йога».

И тогда выяснилось, что велосипед был изобретён мною заново, и ушло на это полжизни.

Вся технология традиционной йоги базируется на двух столпах. Это шлока 46 части второй «Асана есть неподвижная и удобная поза» (Вачаспати Мишра комментирует так: «Стабильный (sthira) означает неподвижный. В сутре имеется в виду поза, которая удобна (sukham) и даёт расслабление (sukhavaham)», и 47: «При прекращении усилия [или] сосредоточении на бесконечном асана достигается».

Получив ощутимую пользу от практики для себя, я счёл возможным предоставить ее желающим. Так началась моё наставничество, а затем, когда волна известности пошла по людям, подтянулись единомышленники и сложилась Школа.

Удивительным оказался тот факт, что освоение йоги в классическом ключе устраняет массу функциональных расстройств. При этом нарабатывается состояние повышено-активационной ареактивности — неспецифическая основа стойкого здоровья (см. работу Л.Х.Гаркави «Антистрессорные реакции и активационная терапия»).

Кстати, проявления ареактивности мы находим в шлоке 48 (Ч.2): «В результате овладения асанами йогин становится неподверженным воздействию парных противоположностей — холоду, жаре и т. д.», и сутре 46 (Ч.3): «Телесное совершенство — красота, приятность, сила и твердость алмаза».

Регулярную практику йоги организм воспринимает как постоянный фактор внешней среды и адаптируясь к нему перестаёт реагировать на все прочие факторы. Регулярность — ведущая частота, удерживающая тело в состоянии здоровья (устойчивого гомеостаза) подобно тому, как скорость держит мотоциклиста на стене в гонках по вертикали.

Одним из любопытных свидетельств аутентичности реконструированной технологии является то, что, приступая к занятиям, новички ничего не понимают в тексте Сутр, он кажется полной абракадаброй. Через пару лет занятий они находят в том же тексте множество моментов, подтверждённых личным опытом. А затем Сутры становятся кладзем полезной информации, позволяющей отстроить личную практику в совершенстве.

Смешная деталь: в начале 1990-х гг. сын начал приставать ко мне на пляже со странной просьбой: — Папа, дай я тебя понюхаю, ты так пахнешь, что оторваться невозможно!

То же самое насчёт запаха отмечали друзья и знакомые — это еще один побочный физический эффект йоги. После сорока я вообще перестал уставать физически, до сих пор обхожусь минимумом сна и еды, с 1978 г. не пользуюсь шапкой и перчатками в зимнее время. Короче говоря — все полученные в результате занятий полезные эффекты и свойства идентичны сказанному в Сутрах. То же самое происходит у всех, кто занимается классикой от пяти лет и выше.

А теперь статистика по результатам запросов в Google на 20 мая 2019 года:

1. Йога — 1 630 000 000;
2. Йога для здоровья — 56 200 000;
3. Школа йоги — 28 400 000
4. Йога — авторский стиль — 4 200 000

Понятно, что предмет пользуется огромной популярностью, следовательно, и предложение, удовлетворяющее спрос, должно быть не меньшим. Но откуда берётся это предложение и каково его качество?

За последние полвека ситуация с йогой в нашей стране и мире изменилась радикальным образом. Если в 1970-х гг. имел место полный информационный вакуум по этой теме (я имею в виду практическую сторону йоги), то сегодня наблюдается абсолютное преобладание дезинформации. Главное для изобретателей «авторских стилей» чтобы их товар купили, и лишь потом пользователи поймут, что он в лучшем случае бесполезен.

Налицо фантастическое разнообразие манипуляций, выдаваемых за йогу. Вот некоторые из них, даже по названиям понятно, что это, как сказал некогда классик, «школа для дураков»:

Айшвара-йога — 35 900 000;
Солнечная йога — 7 070 000;
Йога для похудения — 5 960 000;
Открытая йога — 4 220 000;
йога в гамаках — 3 660 000;
Шри-шри йога — 3 030 000;
йога с пивом — 2 810 000;
Перинатальная йога — 1 470 000;
Адекватная йога — 1 050 000;
Инь-йога — 512 000;
Крийя-йога — 378 000;
Йога в парках — 354 000;
Янтра-йога — 154 000;
STI-йога — 154 000;
Акро-йога — 128 000;
Ишвара-йога — 105 000;
Бикрам-йога — 98 200;
Вини-йога — 77 300;
Пауэр-йога — 47 100;
Йога теней (Shadow yoga) — 39 100;
Каула-йога — 35 200;
Виньяса-флоу-йога — 28 600;
Трай-йога — 27 500;
Свастха-йога — 10 500;
Юддха-йога — 8800;
Апнеа-йога — 6070;
Трипсихора йога — 841;
Раджахираджа-йога — 813;
Ци-Йо Multiversal yoga — 369.

Думаю, что на самом деле разновидностей подобного маразма намного больше, но это, в сущности, не имеет значения. Как сказал Высоцкий о нейтральной полосе:

— Мне глубоко плевать, какие там цветы!

Итак, я объяснил вкратце, откуда, когда и как появилась технология классической йоги, которую предлагает желающим Школа йоги ВСБ.

Пусть об истоках своих «методов» поведают прочие «изобретатели и авторы». И всем станет ясно, Who is Who.