

Практика в большом городе

текст Анастасия Одинцова

ЙОГА-САДХАНА СЕРГЕЯ КУЛЫГИНА.





Если ты не индус и не живешь круглый год под солнцем, то придется учитывать анатомические особенности, пересматривать режим питания, корректировать регулярность и характер практики

В «Гхеранда-самхите», классическом тексте по хатха-йоге, содержатся советы, как добиться успеха в йогической практике. Но если следовать наставлениям мудреца Гхеранды, то уже на начальном этапе – при выборе места для занятий – современный йогин сталкивается с неразрешимыми проблемами. Где же найти то «доброе процветающее государство», в котором йог будет жить на подаяние в «обмазанной коровьим навозом хижине», построенной в «уединенном месте», да еще и с прудом без насекомых? Согласитесь, обнаружить такой райский уголок – задача не из легких. Практика в большом городе, по мнению мудреца, обречена на провал. Что же делать тысячам добропорядочных городских йогов?

Интеграция древних знаний и условий, в которых практикует современный человек, – выход, который предлагает [Сергей Кулыгин](#), разработавший стиль йога-садхана.

Наш ответ Чемберлену

«Садхана» в переводе с санскрита – не что иное, как «практика». Таким образом, йога-садхана – это авторская практика йоги, сочетающая в себе традиции и современность. Стиль разработан с учетом достижений современной медицины, физиологии и психологии. И самое главное – адаптирован к особенностям практики в западных странах.

Кулыгин – воспитанник советской гимнастической школы, который вместе с тем

владеет древними техниками, полученными у мастеров индийских и тибетских традиций. Искушенные йогины могут заметить влияние ати-йоги, Бал Мукунд Сингха (традиция Дхирендры Брахмачари) и Шандора Ремете («йога теней»). Но важнее всего – переосмысление чужого и авторские разработки, результат многолетней практики и личного опыта. Главный постулат Кулыгина – аутентичное знание трансформировать так, чтобы оно эффективно работало даже вдали от своих исторических корней, в соответствии с пространством и временем. Грубо говоря, если ты не индус и не живешь круглый год под солнцем, то придется учитывать анатомические особенности, пересматривать режим питания, корректировать регулярность и характер практики: добавлять больше разогревающих и подготовительных упражнений и так далее.

Благодаря авторскому тренировочному алгоритму методика позволяет овладеть 108 ключевыми асанами, не считая вариаций. Все асаны разбиты на четыре уровня сложности, каждый из которых представлен в виде заданных тренировочных комплексов. Основываясь на опыте спорта «высоких достижений» и фундаментальном положении йоги – регулярности, Кулыгин предлагает несколько форм занятий: утреннее (30 минут), основное (от 60 до 120 и более минут) и специальное – для решения специфических задач. Например, восстановление после травмы или занятие только

СЕРГЕЙ КУЛЫГИН – двукратный чемпион мира по йога-спорту, сертифицированный преподаватель Международной федерации йоги, кандидат педагогических наук, специалист по физическому воспитанию и спорту, автор и ведущий курсов подготовки инструкторов йоги.



Методическое пособие Кулыгина

Кулыгин: «Плоды» практики йоги – это здоровое тело, достаточное количество энергии, уравновешенный и ясный ум. Чтобы прожить полноценную жизнь, необходимо осознанно относиться к каждому моменту своей жизни, которая проходит очень быстро.

праямой (до 60 минут). В зависимости от возможностей и желания заниматься практикующий выбирает подходящий вариант. Кроме того, йога-садхана предполагает использование принципа циклического построения занятий: практикующий планирует нагрузки на микро- (неделя), мезо- (3–4 месяца) и макроцикл (год) вперед. Лучше всего планировать по временам года: летом развивается гибкость, осенью и зимой наращивается интенсивность и сложность занятий, а весной нагрузки снижаются. Это позволяет избегать задержек в развитии двигательных навыков и способствует гармоничному совершенствованию практики.

«В асане утвердившись», практик начинает осваивать техники управления дыханием и лишь затем изучает психотехнические приемы. Однако уже с первых занятий большое внимание уделяется синхронизации дыхания и движений, непрерывному наблюдению за потоком сознания, концентрации внимания.

Если схематично описать построение основного занятия, то оно выглядит так: настройка и разминка, авторский динамический комплекс «Намаскар», основная последовательность асан в зависимости от уровня сложности и заключительное расслабление или медитация.

Поскольку йога-садхана разработана для занятий в странах с умеренным и хо-

лодным климатом, в ней делается большой акцент на разогрев. В разминку, которая может длиться от 10 до 30 минут, включены динамические упражнения – вьямы. Они готовят суставы и позвоночник к безопасному выполнению асан, а также динамические силовые упражнения – крийи, которые формируют мышечный корсет. Разминка воздействует на все системы организма за счет стимуляции рефлексогенных зон и биологически активных точек. Она может быть использована и как самостоятельная практика, и как подготовка к любым физическим нагрузкам.

Комплекс «Намаскар» – это буквально «наш ответ Чемберлену». В авторском варианте сурьи-намаскар можно найти отголоски практически всех известных вариаций «приветствия солнцу», но в то же время в нем есть и необычные «решения». Например, большое количество асан стоя на одной ноге (ардха-чандрасана, вирабхадрасана III, урдхва прасарита эка падасана). Комплекс обеспечивает попеременное сокращение и растягивание разных групп мышц, в результате чего укрепляется сухожильно-связочный аппарат и улучшается работа суставов.

Пожалуй, самое важное в основной части практики – это жесткая логика последовательности асан, которая позволяет постепенно наращивать нагрузку и обеспечивает безопасность. Например, в йога-садхана вы не найдете дханурасану без серии подводящих асан (шалабхасана, паршвасана, вариации бхуджангасаны и пр.), а после переворотных положений типа сарвангасаны, халасаны обязательно будет выполняться компенсирующая матсьясана. Многие положения осваиваются за счет понимания неочевидных нюансов на уровне работы мышц или даже направления взгляда, которые были найдены автором эмпирическим

путем и теперь предлагаются в качестве «ключей» к сложным асанам.

Свои ученики

Среди апологетов системы Кулыгина много инструкторов йоги, которые выбрали в качестве личной практики именно этот подход, несмотря на обширный опыт и знакомство с разными стилями. [Николай Морозов](#) практикует йога-садхану около двух лет, но, прежде чем открыть «свой» стиль, ему пришлось пройти почти 10-летний путь противоречивых исканий. Сначала это были занятия по видеокассетам и в фитнес-центрах, что, конечно, с натяжкой можно было назвать йогой, зато дало точно понять: тема интересная, в нее стоит углубиться. И это «углубление» произошло, как и многое в нашей жизни, внезапно и стремительно.



Нет универсальной йоги, каждому подходит что-то свое

В 2004 году Николай, страстный любитель парашютного спорта (650 прыжков), в результате неудачного прыжка падает с 70-метровой высоты и получает многочисленные травмы внутренних органов. Пережить этот страшный инцидент и встать на ноги помогла йога Айенгара: уже через полтора года неутомимых занятий Николай полностью восстановил здоровье. Интерес к йоге рос: сначала семинары и воркшопы, затем тичерс-курсы и преподавание, освоение новых направлений, в том числе

таких динамичных, как аштанга-виньяса-йога и Yoga23, – короче говоря, тотальное погружение в практику. Конечно, не обошлось без травм, и Николай продолжал искать наиболее органичную для себя практику до тех пор, пока не познакомился



с йога-садханой. «Нет универсальной йоги, каждому подходит что-то свое, – говорит Николай, – но метод Сергея Кулыгина, он наиболее универсален, потому что в нем есть мощный разогрев в начале практики. Если ходить на занятия подходящего тебе уровня сложности, то риск получить травму минимален».

Сергей Кулыгин любит повторять, что «у каждого учителя есть свои ученики», схожие с ним по темпераменту и потому предпочитающие соответствующий тип практики. Со временем, в результате регулярных занятий, начинает проявляться и внешнее сходство. Вот почему последователи йога-садханы, как можно догадаться по фотографиям Кулыгина, стройные, сильные и гибкие, а главное – спокойные. ●