



ПОРЯДОК ДОПУСКА

ЧЕТВЕРКА ВСЕРЬЕЗ ПРАКТИКУЮЩИХ
РАССКАЗЫВАЕТ, МОЖНО ЛИ ЖЕНЩИНАМ
ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ.

Текст Анастасия Одинцова

1

СВЕТЛАНА ШНЫРОВА,

перинатальный психолог, преподаватель кундалини-йоги по направлениям: йога для беременных, йога для женщин, йога для мам и малышей, йога звука, йога для пар. Ведущий преподаватель программы профессиональной подготовки по кундалини-йоге от Института интегративной психологии профессионального развития и Федерации йоги «Кундалини-йога как метод интегративной телесно ориентированной психологии и психокоррекции».

Я думаю, что никакого мифа о том, что йога – удел мужчин, просто не существует. Напротив, в современном мире среди практикующих йогоу гораздо больше женщин. В Америке, например, среди всех занимающихся йогой только 27% мужчин, в России еще меньше. Так что женская йога – это реальность нашего времени. Просто потому, что женщин в классах гораздо больше, чем мужчин.

Почему так происходит? У меня есть несколько ответов на этот вопрос. Во-первых, женщины более склонны заботиться о себе, о своем здоровье и внешнем виде. Во-вторых, для женщин очень важны психологические аспекты практики, возможность узнать что-то новое о себе, своем внутреннем мире. Мужчины иногда называют это «самокопанием». Женщины вообще больше интересуются психологией, а кундалини-йога, которую я преподаю, является частью интегрального психологического подхода и методом телесно ориентированной психокоррекции. Это значит, что йога помогает меняться не только внешне, но и внутренне, например учит осознавать, откуда корни наших внутренних проблем и каким образом можно их решить. И в-третьих, женщины в современном мире, законы кото-

рого, кстати, очень «мужские» (бешеный ритм, жесткая конкуренция и постоянные стрессы), хотя остаются Женщинами. А это значит – быть расслабленными, нежными, уметь «отпустить вожжи», наслаждаться жизнью, создавать вокруг себя атмосферу уюта и спокойствия. В этом тоже помогают занятия йогой, они возвращают женщине ее собственный ритм – ритм дыхания и движения, дают ощущение заземленности, наполненности жизненной силой и внутренней устойчивости.

На мой взгляд, такое направление, как женская йога, возникло не потому, что у женщин принципиально другой путь духовной реализации или какая-то другая энергетика, как бы эзотерично это ни звучало, а просто потому, что у женщин есть вполне конкретный запрос на то, чтобы побыть в группе с другими женщинами, уделить внимание чисто женским проблемам, например желанию забеременеть или проблемам с построением отношений. Женщины любят немного поговорить перед занятием, любят быть в поддерживающей, доброжелательной атмосфере, любят танцевать и петь, любят рисовать и рукодельничать. Я описываю то, что обычно бывает на моих классах, вместе с практикой йоги, конечно.

2

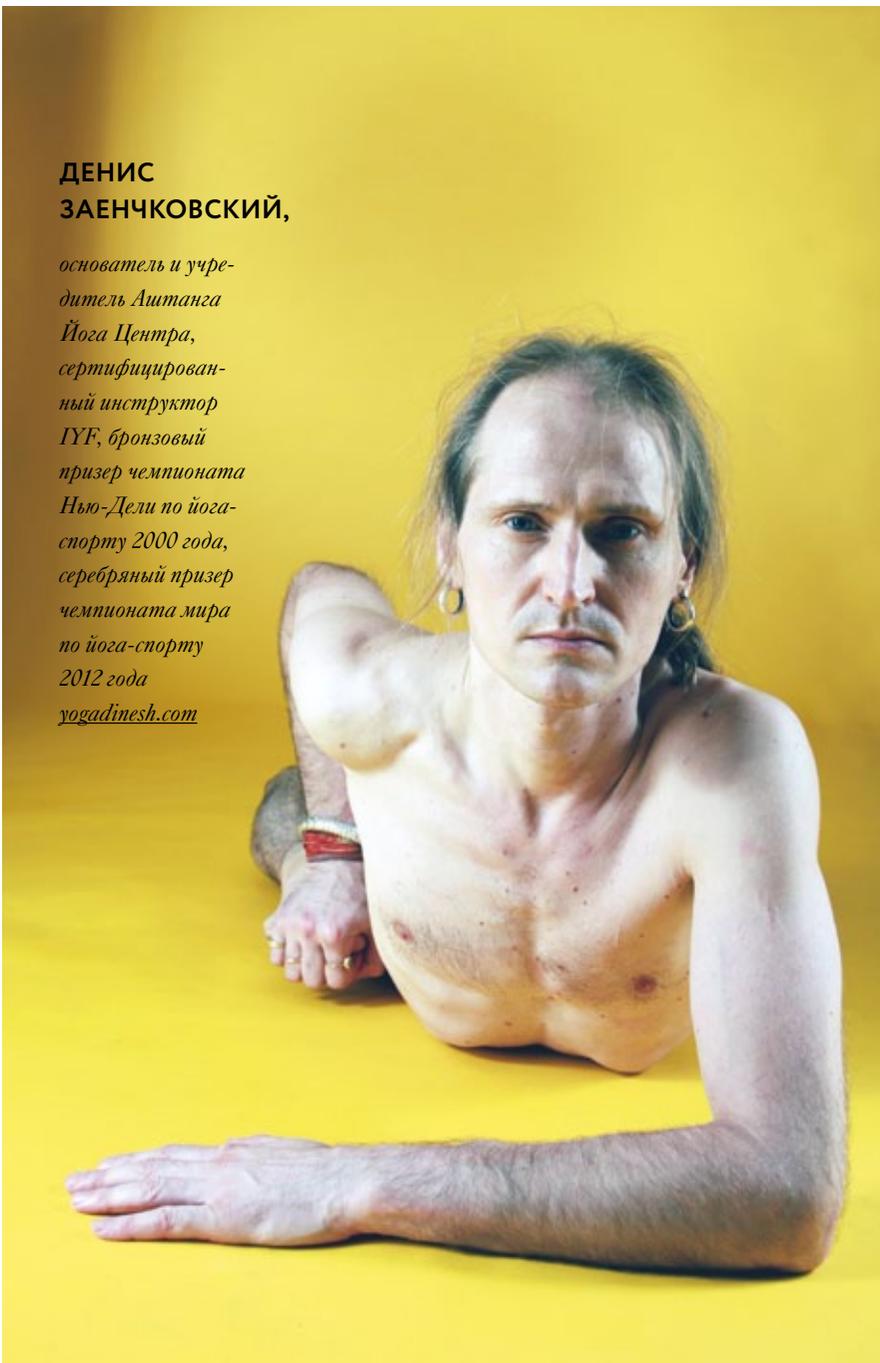
Мы мало что знаем о живых традициях йоги, в которых роль женщин была не меньшей, чем мужчин. Известно, что настоящая йога требует полного прекращения материальных программ, включающих рождение и воспитание детей, содержание хозяйства. Для достижений подлинной йоги необходимо от 8 до 15 часов ежедневной интенсивной практики. Значительная часть этой практики посвящалась пранаяме и медитации. Различные позы были лишь начальной ступенью и способом поддержания здорового тела.

Йога – это не развитие тела или каких-то качеств, это расширение сознания. Практика йоги в равной мере сложна как для мужчин, так и для женщин. У женщин на самом деле больше силы, чем у мужчин. В то же время у мужчин выше способность к концентрации. В женщине есть огромный потенциал, который связан с рождением детей. Если она сможет его использовать в йоге, ее реализация будет более быстрой. Как говорил мой Гуру, «женщине не нужно поднимать кундалини, так как она – кундалини сама по себе». Йоги-тантрики поклонялись женщине, осознавая ее как богиню-мать, – только через нее в этот мир приходят новые души.

В современной Индии существует множество форм и направлений йоги. Многие школы требуют обета безбрачия и при посвящениях в отдельные дисциплины, и при жизни в монастыре или ашраме. Такой образ жизни применяется при изучении духовных дисциплин. И это достаточно эффективно, так как ум не отвлекается на посторонние вещи. Я знаю школы, где обучение будущих монахов проходит в среде детей исключительно мужского пола, так как их готовят как носителей определенной духовной традиции. По ведической традиции, которая лежит в основе йоги, жизнь в семье и мирская реализация человека – это лишь период с 25 до 50 лет. До 25 лет – это обучение,

ДЕНИС ЗАЕНЧКОВСКИЙ,

основатель и учредитель Аштанга Йога Центра, сертифицированный инструктор IYF, бронзовый призер чемпионата Нью-Дели по йога-спорту 2000 года, серебряный призер чемпионата мира по йога-спорту 2012 года
yogadinesh.com



как мирское, так и духовное, а после 50 – это период для духовной практики. Очень сложно сочетать мирскую активность с интенсивным духовным поиском, поэтому у каждого этапа жизни свои цели и средства.

3

**ВЛАДИМИР
ЧУРСИН,**

преподаватель хатха-йоги в московской Федерации йоги, мастер тайского и аюрведического массажа

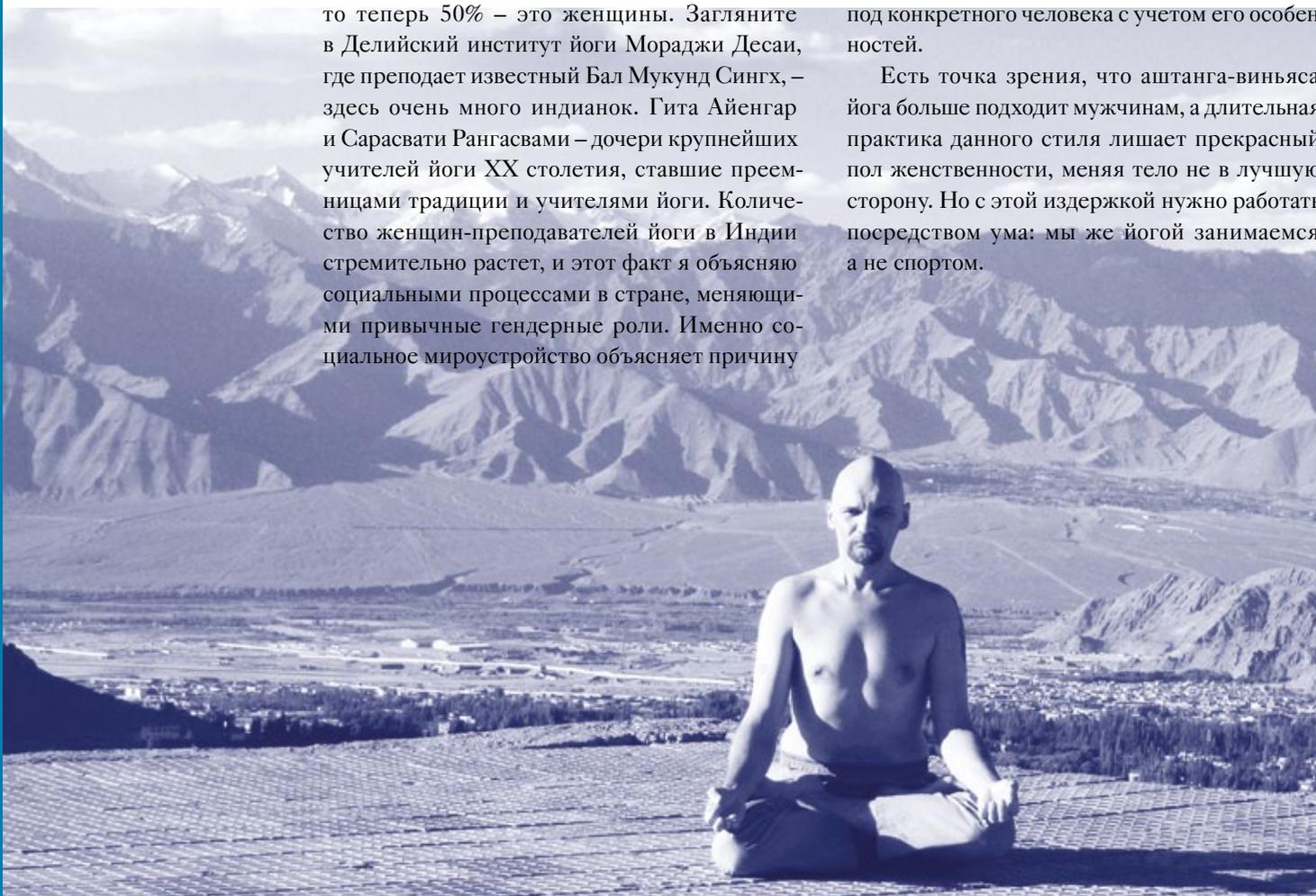
Я никогда не делил практику йоги на женскую или мужскую и не слышал о подобном разделении ни от одного из своих учителей. Рассматривается человек, который практикует, и человек, который не практикует. Хотя мне приходилось сталкиваться с идеей, что для достижения самадхи необходимо родиться мужчиной, и практика йоги способна помочь женщине в следующем перерождении воплотиться в теле мужчины для достижения наивысшей цели. Но эта идея свойственна философской концепции веданты.

Во всем мире сейчас стремительно увеличивается количество женщин, практикующих йогу. Эта тенденция затрагивает и Индию, куда я езжу уже давно и наблюдаю изменения: если раньше в зале доминировали мужчины, то теперь 50% – это женщины. Загляните в Делийский институт йоги Мораджи Десаи, где преподает известный Бал Мукунд Сингх, – здесь очень много индианок. Гита Айенгар и Сарасвати Рангасвами – дочери крупнейших учителей йоги XX столетия, ставшие преемницами традиции и учителями йоги. Количество женщин-преподавателей йоги в Индии стремительно растет, и этот факт я объясняю социальными процессами в стране, меняющими привычные гендерные роли. Именно социальное мироустройство объясняет причину

того, что в древних текстах типа «Гхеранда-самхиты» все асаны описаны исключительно с точки зрения мужской физиологии, – йога была делом мужчины, как, например, охота для первобытного человека или роль кормильца семьи, возложенная на мужчин и в нашем обществе. Путь духовного просветления предназначался для мужчин не только в Индии. Вспомните древнюю христианскую Русь: много ли в средневековых текстах упоминаний о женщинах-монахинях?

Вдаваясь в детали практики, можно выделить «мужские» и «женские» асаны, хотя это деление весьма условно и субъективно. Например, випарита-карани больше полезна женщинам, а хануманасана рекомендована мужчинам. Но глобально практика должна выстраиваться под конкретного человека с учетом его особенностей.

Есть точка зрения, что аштанга-виньяса-йога больше подходит мужчинам, а длительная практика данного стиля лишает прекрасный пол женственности, меняя тело не в лучшую сторону. Но с этой издержкой нужно работать посредством ума: мы же йогой занимаемся, а не спортом.





Изначально практика была прерогативой мужчин ввиду социального статуса женщины. Практикой женщины являлась бхати-йога, или практика служения, прислуживания. Но в наше время, к превеликому сожалению, женщины стали воинами и начали тянуть на себя одеяло, перенимая мужскую практику. Однако с учетом того, что женщина по сути своей хранительница, она эту практику вынашивает, несет и передает. То есть с точки зрения возможности сохранения и передачи традиций очень даже неплохо, что практики стали доступны женщинам. Я считаю, что благодаря женщинам сегодня практики развиваются быстрее, потому что женщины – это пракрити, материальная первопричина всего сущего. Или другими словами, если мужчина – это идея, то женщина – реализация этой идеи. С приходом женщин в йогу количество практикующих увеличивается в геометрической прогрессии. Однако хочу подчеркнуть, что женщина не должна брать на себя роль лидера. Она должна быть почвой для взращивания лидера-мужчины, иначе рушатся заложенные в нас природой архетипы.

Если говорить о Y23, то Сидерский выстраивал свою методiku как «практику воина света». Он отработывал ее на себе, через мужское тело,

свои мужские переживания и ощущения. Y23 имеет мужскую структуру, это жесткая практика с большим количеством статики, вызывающей так называемые стхити, или жесткие напряжения. Регулярные занятия напрямую отражаются на теле, вытаскивая мужской тип фигуры даже у прежде субтильных девушек. Также у нас есть техники энергодинамики, выполнение которых показано далеко не всем. Так, например, я в начале своего пути выполнила комплекс, предназначавшийся не мне, а мужчине, и в результате у меня поменялся состав крови, увеличилось количество мужских гормонов и все тело покрылось псориазом.

Андрей Владимирович неоднократно говорил на семинарах: «Девушки, практика имеет мощный мужской аспект. Вам нужно балансироваться на чем-то женском: пении, танцах, вышивании крестиком – на чем хотите». В свое время я решила этот вопрос с помощью кулинарии: начала готовить, наряжаясь при этом в юбки и танцуя по кухне. Сейчас посещаю вокал. Я пришла к пониманию, что Y23 нужно адаптировать под себя с помощью других практик. В частности, мне кажется гармоничной йога теней, сочетающая в себе женские и мужские аспекты. ☺

ТАТЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА,

*ведущий инструктор
московской Федерации
йоги, тренер по методике
Yoga23*