

Правила благодати

В октябре по приглашению *Yoga Journal* в Москву приезжает один из ведущих преподавателей анусара-йоги *Джонас Уэстринг*.

АНУСАРА-ЙОГА – стиль, созданный американцем Джоном Френдом в 1997 году. Универсальные принципы выравнивания в асанах, основанные на биомеханике, плюс философия Тантры – этот микс мгновенно завоевал умы и сердца сначала американцев, а затем и европейцев. Сегодня анусара-йога – одна из самых популярных школ в мире. Сам Френд, прежде чем создать собственный стиль, в течение многих лет практиковал и преподавал йогу Айенгара. Однако со временем его собственная практика и, соответственно, то, чем он делился с учениками, видоизменились настолько, что пора было дать стилю новое название. И Джон остановился на понятии “анусара”, что в переводе с санскрита означает “движение в потоке божественной благодати”.

Позаниматься анусара-йогой, не выезжая за пределы России, к сожалению, нельзя: сертифицированных преподавателей у нас нет. Не исключено, что в обозримом будущем ситуация изменится. Ну а пока у нас все же есть шанс познакомиться с этим стилем: в октябре в рамках ежегодной конференции *Yoga Journal* ближайший ученик Френда и один из опытных преподавателей анусара-йоги, профессиональный физиотерапевт *Джонас Уэстринг* проведет несколько ознакомительных мастер-классов.



Yoga Journal: Джонас, вы давно практикуете йогу? Расскажите, как и с чего вы начинали.
Джонас Уэстринг: Я учусь йоге уже почти тридцать лет, фактически всю свою взрослую жизнь. В молодости, как и большинство в этом возрасте, я жаждал приключений и в 19 лет отправился путешествовать по миру, попробовал много всего. В 1981-м я обнаружил себя в Мексиканской пустыне. Там я познакомился с человеком, который часто сидел в *Падмасане (позе Лотоса)*. Он рассказал мне о йоге, показал кое-что, и, вернувшись в родную Швецию, я записался на двухнедельный ритрит в Скандинавской школе йоги и медитации. Этот опыт трансформировал меня, я по-новому стал воспринимать и себя и окружающий мир. С тех пор йога стала для меня ведущей силой, светом, указывающим путь.

УЈ: А как вы стали преподавателем и почему?

ДУ: Переехав в середине 90-х в Штаты, я обнаружил удивительный и вместе с тем шокирующий факт: любой желающий здесь мог стать сертифицированным учителем йоги за какой-то месяц! Это было время, когда интерес к йоге

рос невероятными темпами: одни за другими стали появляться курсы подготовки преподавателей, и это был поворотный момент в развитии современной йоги. А поскольку йогин принимает любую сложившуюся ситуацию, я со смирением принял тот факт, что у меня, возможно, тоже есть нечто, чем я могу поделиться с другими через опыт йоги. В конце концов на тот момент я практиковал уже 15 лет. Так я начал преподавать и был множество раз вознагражден за это.

УЈ: Почему ваш выбор пал на анусара-йогу?

ДУ: Я многие годы изучал самые разные стили йоги, в каждом был определенный акцент и свои плюсы. Получив сертификаты в нескольких разных школах йоги, я понял, что, несмотря на разные подходы к постижению чего-то большего, все они суть одно.

С Джоном Френдом, основателем анусара-йоги, я познакомился в 1999-м и был мгновенно покорен его вдохновляющим и динамичным подходом и тем эффектом, который ощутил от практики. Я открыл в себе столько нового! Другие ученики Френда, практикующие с нашим энтузиазмом, тоже быстро

развивались и менялись. Практика сразу давала ощущение происходящего “здесь и сейчас” против обычного чувства, что существенного развития ты добьешься, но в отдаленном будущем. За 10 лет я видел огромное количество учеников анусары, которые изменили свою жизнь в лучшую сторону, и я горжусь тем, что являюсь частью этого.

УЈ: Как бы вы описали разницу между анусарой и другими стилями йоги? Что делает вашу систему особенной? И для вас она особенная?

ДУ: С точки зрения философии Тантры подобных сравнений лучше не проводить, потому что они ведут к разобщенности, а не к единению. Скажу так: для меня анусара-йога достаточно точна, чтобы служить картой на пути, и в то же время достаточно открыта для творческого самовыражения и спонтанности. Вся система базируется на четко сформулированных принципах. Анусара зиждется на трех столпах: 1) эффективная технология и терапевтический эффект; 2) вдохновляющая и преображающая философия; 3) развитие отношений и создание сообщества.

Терапевтический эффект достигается благодаря сильному акценту

на биомеханике. Основной упор в физической практике делается на безопасность, предупреждение травм и избавление от дисбаланса и проблем со здоровьем.

Тантрическая философия, которая лежит в основе анусара-йоги, формирует жизнеутверждающее мировоззрение. Мы прежде всего ищем и находим красоту и добро во всем, во всех, кто нас окружает, включая и нас самих. Самовыражение, любовь к себе и творчество – все это средства, с помощью которых мы оказываем позитивное воздействие на нашу жизнь, отношения и общество в целом. Отличать служение высшей цели от эгоистичных действий – это ключевой и направляющий принцип философии. Чем более умело мы взаимодействуем с миром, тем большее позитивное воздействие оказываем.

За 10 лет я видел огромное количество учеников анусары, изменивших свою жизнь к лучшему.

УЈ: В анусара-йоге большое внимание уделяется выравниванию в асанах. С вашей точки зрения, почему выравнивание так важно?

ДУ: Причин множество. Например, первый принцип йоги – это ахимса: ненасилие. Парадокс в том, что в наше время, когда йогу практикуют в самых разных видах по всей планете, случаи травм, получаемых в результате практики, настолько часты, что это наводит на мысли о существенном противоречии. Это происходит по разным причинам. Проблема может быть в организации, образовании, поведении, намерении и т.д., но во многом избежать этого можно благодаря правильному выравниванию. И здесь ученикам

помогают знания о биомеханике. Когда все части тела выстроены правильно по отношению друг к другу, мы достигаем естественного сбалансированного состояния. Появляется чувство защищенности, появляется больше энергии, и мы не только предотвращаем травмы но и исцеляемся от уже имеющихся. Кроме того, выравнивание – это объект фокусировки для ума. В результате мы и выглядим, и чувствуем себя лучше, потому что тело становится сбалансированным и гармоничным.

УЈ: В анусара-йоге есть пять универсальных принципов выравнивания. В чем именно заключается их универсальность?

ДУ: Эти принципы образуют основу анусара-йоги. Они дают очень четкое представление о том, каким образом нужно выравнивать тело в каждой асане. А универсальность в том, что вы применяете одни и те же принципы в каждой асане, что в свою очередь освобождает ваш ум от необходимости каждый раз соображать, каким образом нужно выравниваться в той или иной позе. Кроме того, эти принципы применимы и за пределами коврика.

УЈ: Чего стоит ждать от ваших мастер-классов российским ученикам?

ДУ: Все мои классы будут посвящены введению в философию анусара-йоги и изучению принципов выравнивания. Это будет всесторонняя динамичная практика асан, глубокая, но в то же время подходящая для учеников любого уровня подготовки. В анусара-йоге мы серьезно относимся к практике, однако нам нравится радоваться жизни на занятиях, и мы воспринимаем совместные уроки как некую игру в компании с единомышленниками. Надеюсь, вы придете на мои мастер-классы, чтобы разделить со мной практику! 📸