

Йога — Lurkmore



ACHTUNG! Опасно для моска!

Министерство здравоохранения Луркмора предупреждает: вдумчивое чтение нижеследующего текста способно нанести непоправимый ущерб рассудку. Вас предупреждали.



Эта статья рассказывает о какой-то антинаучной хуйне.

Если вы — физик, химик, биолог или просто слишком хорошо помните школьную программу соответствующего курса, вам лучше ее не читать. В противном случае вы рискуете умереть от смеха. Мы предупредили.

«Ох, и натерпелся я страху, занимаясь гимнастикой йога — я вчера укусил себя за хуй, а сегодня лизнул себя в жопу! »

— «Хуй Забей»

«Мы искали физическую Индию, и нашли Америку. Теперь мы ищем духовную Индию — что же мы найдём? »

— Генрих Гейне

Йога — способ заняться ееееом е самим себеёй достичь окончательного **просветления**. В **общественном** представлении традиционно являет собою комплекс специфических практик концентрации **плоскости сцепления** адепта на определённой мысли и/или, напротив, безмыслии, а также связывания себя собственными конечностями, применяемого, очевидно, для удобства усвояемости Великого Света Истины в скромных умах. Обычно практикуется апологетами разнообразных дхармических теизмов и иже с ними, на манер **дзен-буддизма**, **осознанных сновидений**, **атсрала**, **адвайты**, **холотропного дыхания** и т. п. Среди усердно практикующих сабж весьма часто встречаются такие сопутствующие заскоки, как: **веганизм**; **асексуальность** в результате сублимации, вызывающая в большинстве случаев нешуточный когнитивный диссонанс у второй половинки; туева хуча прочих **чуждачеств**.

What the fuck are thou read?

«Я попросил подвыпившего йога

(Он бритвы, гвозди ел, как колбасу): — Послушай, друг, откройся мне, ей-богу, С собой в могилу тайну унесу!

»

— *Высоцкий*

Сам термин переводится по-разному: «контроль», «узда», «упряжка», «упражнение», «обуздание», *etc.* — на смысловой нагрузке это не отражается, за исключением разве что соотношения физических и психических нагрузок в упражнениях, зависящего от **типа йоги**. Адептов принято называть «йогами», хотя аутентичнее говорить «**йогин**».

Самьяма, или Как всё начиналось

«В одном мгновенье видеть Вечность,

Огромный мир — в зерне песка, В единой горсти — бесконечность, И небо — в чашечке цветка.

»

— *Уильям Блейк*

Йога возникла Будда знает как давно, но явно раньше индийских Вед, так как сами Веды придумали первые йоги Индии — они же Риши (мудрецы). Но наверняка они **не были** первыми йогами в мире.

[Vaman Dhauti / Kunjal Kriya](#)

Йоги чистят желудки после прочтения этого раздела

Отличие йоги от всяких шизотерик, гипнотехник, релаксирующих медитаций, религий и прочей просветляющей хуиты в том, что изначально она была научна. Сегодня мало кто знает, что сам научный метод, включая критерий Поппера, верифицируемость и т. д., был разработан именно йогами^[пруфлинк?], а потом от них попал в книжки, из них в философию, ну и так далее. Именно они изучали жизнь со всех сторон, но без приборов и записей, используя только своё тело и психику. Никаких конкретных целей не ставили. И по ходу придумывали методы и методологии познания, выбирая самые эффективные. В конечном итоге остановились на самьяме как лучшим способе познания чего угодно, начиная от атомов и заканчивая Вселенной и Богом. Как бонус: то, что ты познал, тем ты можешь управлять (в пределах законов). Так, йогин верует, что, познав, как тело становится видимым, может сделать его **невидимым**. Познав, как атомы собираются в кучи-малы, создавая видимость твёрдых предметов, может усилием воли собрать атомы в виде дома или даже ещё одной копии своего тела.

Итак, в самьяме процесс перехода от сосредоточения на явлении или объекте к самадхи (абсолютно точном знании о нём) происходит как по маслу, быстро и комфортно. Это доступно только опытному йогину, новичку же дальше сосредоточения продвинуться обычно не получается, как бы он ни тужился.

[KungFu vs. Yoga](#)

Самьяма делает йогов настоящими монстрами

Для новичка самьяму объясняют как три в одном, последовательно: дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация), самадхи (созерцание и знание, без созерцающего или знающего и без созерцаемого или знаемого). Для йогина самьяма — это так же просто как открыть глаза — только сосредоточился — бац и самадхи. Новичку, конечно, нужно пройти долгий и тяжёлый путь для этого.

По сути, ясность понимания — это уже дхьяна, а абсолютная адекватность действий в необычной новой ситуации — это признак самадхи. В дхьяне познаваемый объект или цель как бы сами раскрывают все свои карты постепенно, на человека начинают сыпаться озарения, прозрения, и у него появляется целая гора энергии и энтузиазма, чтобы эти озарения воплотить в жизнь. Так собственно всяким пророкам приходят многие откровения, но у них обычно бессознательная медитация, поэтому они потом интерпретируют это в силу своей глупости. В самадхи же различие между субъектом и объектом, внутренним и внешним исчезает, время исчезает, движения как такового нет, точнее, оно не воспринимается как движение, и видна вся картина изучаемого явления целиком.

Йогин также может сосредоточиться на невидимых объектах и явлениях, на мыслях, чувствах, качествах характера, абстрактных идеях (пространство, время, бог), законах мироздания и даже на том, из чего все они состоят. И соответственно он обнаружит их самих или их аналоги снаружи себя и сможет ими управлять. В конечном итоге йогин сосредотачивается на самом «я», и вот тут-то начинаются разные виды и степени самадхи. Все их описывать нет смысла. Все виды делятся на две категории: сабиджа и нирбиджа. Сабиджа — когда после самадхи ты остался всё тем же долбоебом, что и был, только больше знаешь и можешь. Фактически весь сегодняшний шизотерический рынок завален такими вот сабиджа-гурами, отсюда и over 9000 видов йоги и ещё больше школ йоги и прочих развлекательных центров. Нирбиджа — это как бы полное стирание всего долбоебизма, эгоизма, солипсизма, материализма, идеализма и всех других измов из личности, причём безвозвратно, то есть никакой мем или идеология или любая другая шальная концепция не проникнет больше в такую личность никогда.

Есть у этого и побочные эффекты, если йогин слишком усердно практиковал самьяму и быстро добрался до нирбиджа — то он легко может заработать амнезию, в терминах КК — снесёт всю личную историю нахрен из мозга, что-то вроде полного обнуления личности. Бывает даже, йогин по выходу из нирбиджа самадхи не помнит как ходить, говорить и есть, и ему на это насрать (хотя как срать, он тоже не помнит). Но с помощью всё той же самьямы он снова может освоить все обычные человеческие навыки. К примеру Джидду Кришнамурти забыл почти всё, что с ним было до 40 лет, включая то, как он наебал всех теософов мира, распустив их Орден Звезды, ради него созданный.

Сегодня йогин, достигших нирбиджа самадхи, почти нет. А вот раньше о них складывали легенды, из которых потом возникли многие известные религии. На вскидку: [Иисус](#), Кришна, Лао-Цзы, [Будда](#) Готама, Гермес Трисмегист, [Зороастр](#), Муктананда и, конечно, Патанджали. Выделяются они в истории человечества именно тем, что о них мало что или вообще ничего историкам достоверно неизвестно, зато их влияние на целые народы многие века очевидно.

Показательный пример от [Славы Курилова](#)

Ложка гноя в бочке мёда

Как говорится — *audiat et altera pars*. Всё написанное выше, конечно же, правда. И продвинутый йог перед любителем марок обладает тем преимуществом, что может получать эффекты ЛСД без самого ЛСД. То есть вроде как сбылась вековая мечта человечества — наличие трипов при одновременной невозможности [госнаркокартелю](#) предъявить обвинение в «хранении, употреблении и распространении». Но есть одно «но».

Если упражнения для тела предполагают хотя бы через боль обратную связь с безмозглым обладателем

этого самого тела, то упражнения для головы могут незаметно завести **чуть дальше, чем хотелось бы**. И привести к этому могут как раз те технические средства, которые необходимы и/или используются для достижения необходимых состояний, а именно: **концентрация на чём-то одном, но при этом чувственно приятном** (образы, видения, запахи, звуки, телесные ощущения). Это то, чего делать настойчиво не рекомендуется! Прямых исследований по этому вопросу, с набором статистики психиатрами, не производилось. Однако есть так называемая дофаминовая теория шизофрении и положительный опыт, описанный одной из болеющих в борьбе с этим недугом. Ей, кроме нейролептиков, не съезжать с катушек как раз и помогало незалипание на «интересных мыслях». Ознакомиться более подробно можно [здесь](#). У православных монахов, в отличие от психиатров, ситуация в плане статистики последствий неправильных манипуляций с сознанием оказалась более благоприятной. Не столь научно, но зато более наглядно это описано [здесь](#).

Вторым моментом можно считать **нереагирование на то, чего не ожидалось в течение вашей практики**. И это как раз то, что выполнять так рекомендуется! То есть если с вами во время медитативных практик вдруг начнёт разговаривать портрет давно умершего дедушки, обвиняя вас в том, что вы отказались купить ему когда-то мороженое, то самое правильное в такой ситуации будет не смотреть на него, не пытаться ему отвечать или спорить с ним, не пугаться, а вести себя так, как будто ничего не происходит. В итоге подобный персонаж угомонится и самоустранится, не доставляя вам в будущем хлопот в виде воображаемого друга, от которого нельзя избавиться и который круглосуточно соблазняет вас прыжком с балкона. Интересный пример того, как один неосторожный йог домедитировался до того, что стал архимандритом РПЦ, лицедреть можно [здесь](#).

Почему оно популярно

Разгадка, в общем-то, лежит на поверхности. Ещё в XIX веке англичане, покорив весь Индостан, вместе с ценными ресурсами, **пушечным мясом** и предметами материальной культуры попутно завезли в уже просвещённую и достаточно состоятельную Европу туеву хучу экзотических религиозно-философских учений. Увы, к этому времени **Святая Инквизиция** была уже не та, а разрозненные протестантские группки просто не имели достаточных ресурсов для борьбы с чужеродными элементами. Тем более, что распространялись они в основном среди европейского просвещённого населения, которое в массе своей негласно считало **христианство** уделом быдла. Понятно, что в столь благодатной почве загадочное и модное «древнее» учение просто не могло не взрасти буйным цветом. Первым большим фактом и популяризатором йоги стал известный противник материализма и почти **солипсист Шопенгауэр**, а кульминацией её пропаганды в конце XIX века стало турне по США расово индийского гуру **Вивекананды**.

[Yoga for Wine Lovers - www.haroldsplanet.com](#)
Популярно, потому что легко вписывается в жизнь современного человека

Позднее, в XX веке, на почве увлечения идеями пацифизма и ЗОЖ учение было должным образом проапгрейжено и пропиарено как древняя система оздоровления организма, обретения мира и внутреннего покоя. Конкретно, используются следующие заманухи:

- Избавление от **лишнего веса** без надрывания жил в качалке или на стадионе;
- **Осознание и реализация своего предназначения**;
- **Бессмертие (!)**;
- Возможность изменять окружающую реальность и совершать **астральные** путешествия.

Срывание покровов

Неизбежны попытки сравнения йоги со спортом и зарядкой, к которым йога не имеет ровно никакого отношения. **Сторонние наблюдатели** часто видят лишь внешнюю обёртку в виде асан и пранаямы, не понимая что это лишь 1% йоги — а все остальные 99% посвящены внутренней работе над собой, и особенно полному сознательному контролю над эмоциями мыслями и разумом. Хотя будет правильной сказать, обнаружение, осознание и отделение подсознательной процессов, идущих из набора — тело, эмоции, мысли, разум.

[Yoga By Equinox](#)
Мой подвиг незаметен для страны. Привычно глядя дуло автомата, Я жду начала следующей войны...

Сами физические упражнения асан и чистки организма, нужны лишь как способ повисить свои будущие психофизиологические возможности, для развития которых непременно нужно чистое и выносливое здоровое тело, способное в будущем выдержать серьезные психические перегрузки.

Проблема йоги как таковой заключается в её неоднозначности, то есть «физика» в йоге является лишь одним из инструментов собственного преобразования, **а не самоцелью**, и более того — результативная физика невозможна без работы над психикой и разумом. Занимающиеся йогой часто отбрасывают вышеозначенную работу над собой, концентрируясь на физиологической гимнастике, полагая себя состоявшимися и совершенными практиками, только на основании факта заучки упражнений — и в итоге закономерно получая самые **минимальные** результаты.

Не верите в это ? Так можно легко проверить и доказать — если не получается идеально неподвижно и долго находиться в **одной позе**, рекомендуется в самом начале занятия, до всех физических и дыхательных упражнений, выполнить простое упражнение **Кайя Стахирьям**, кстати основанное на

банальной психологии. Последующая разница в стабильности тела просто удивительная — если ранее 15 минут для вас были великим достижением, то после Кайя Стахирьям легко дается *час любой позы*, даже из перевернутой группы — и главное, упражнение идет без какого либо насильственного удержания и контроля позы, без общего тремора, и без принудительной отсечки неприятных ощущений усталости и мнимой перегрузки.

Чудеса и **шизотерика** ? Да нет, банальная психология и **понимание** работы подсознания.

Прочие проблемы йоги как исторически эклектической системы :

- Сама йога веками росла и развивалась в среде индийской шизотерики. Поэтому, конечно, можно ненавидеть шизотерику и заниматься йогой для похудения, однако самим шизотерикам отказывать в праве заниматься любимым делом невозможно, поскольку они какбэ первые тут стояли.
- С другой стороны, йога (имеется в виду хатха) — это чистая физкультурно-гимнастическая система, и потому использовать её можно и для похудения, и для укрепления тела, и вообще, подходить с точки зрения физиологических процессов (в противовес шизотерике, выходящей за грань психологии).
- Когда говорят о йоге — как правило имеют в виду именно хатха-йогу, но всяких разных йог много, начиная от прана-йоги (это такое дыхательное упражнение, которое должно сопровождать хатха-йогу а в идеале сопровождать всю человеческую жизнь) ну и заканчивая тантра-йогой, которая как известно позволяет достичь просветления в процессе половой ебли.
- С третьей стороны йога — это своеобразное ЛФК, которым можно лечить проблемы опорно-двигательного и других мелких, но хронических заболеваний, главное при этом не выбирать излишне агрессивный стиль — иначе можно не столько вылечить, сколько усугубить то, что имелось.
- С четвёртой стороны, как ни удивительно, это психотерапевтический инструмент, и, кроме стандартных «стал лучше спать»/«меньше стрессов»/«большую часть дня приподнятое настроение», могут быть (хотя и не за месяц практики) явления катарсиса (когда ты неожиданно простишь давным-давно имевшиеся обиды, психологические травмы и т. п., а вместе с ними из твоей жизни уйдёт и часть дерьма, незримо окружавшая её).
- С пятой стороны могут быть необычные сочетания, когда, например, откровенно физкультурная система обрастает немыслимой шизотерикой и откровенными галлюцинациями **просветленцев**.
- С шестой это могут быть явные шарлатаны, которые за твои кровные продадут что угодно даже если это противоречит классике, лишь бы платили — сюда все фитнесклубные помеси танцулек и йоги, и особо **динамическую йогу**.
- С седьмой любую систему дающую явные и физиологичные ощущения прихода, очень легко использовать в **сектах** и прочих няшных **ЛР-клубах**, главное подогреть поциента правильным **эндорфиновым дозьяком**, не объяснив **причину** прихода.

В общем, всё как в истории с четырьмя слепыми и слонем, где каждый слепой держался за хвост, хобот, ногу или уши и описывал слона так, как это ему представлялось. Поэтому задача сводится к тому, чтобы максимально чётко решить, чего индивид хочет от йоги в первую очередь — шизотерики, крепкой физухи, поддерживающей терапии или сойти с ума/покалечить тело/потерять деньги, — и в дальнейшем уже выбирать из тех школ, которые могут предложить то, что нужно. В споры с людьми, у которых приоритеты выстроились другим образом, лучше не вступать, это бесперспективно, да и глупо — каждый считает свою йогу самой груЪ-йогой, забывая о том, что потребности у всех разные, и на вкус и цвет все фломастеры тоже разные. Выбирая чем заняться, посмотрите на тех, кто уже давно варится в какой-то конкретной системе — адекватны они или неадекватны (если ты любишь эзотерику), имеют ли они сами всё, что обещают новичкам, посмотри, что пишут о них сторонники других школ.

Как выбирать где позаниматься ?

Начать надо с того, что классическая йога в принципе никогда не одобряла сборищ и религиозно-сектанских общин — вообще любых, с любой численностью сборища и любой степенью доверия — от простых посиделок на троих, до совместных молений сотенной толпой на площади, и миллионными токшоу для **ТП** с идиотизмами типа «в споре рождается истина». И таки не надо путать йогу и индуизм.

Йога была не просто аскетичной и уединенной, а **изначально однопользовательской офлайн системой**, не предусматривающей толпы, мнения общественности, совета гурусоветников, старших товарищей и прочих умных держателей свечек. Любые обсуждения и втирания о правильной духовности и религиозности были как таковые невпочете — гуру мог только выпустить свиток, а дальше ученики-коллеги сами решали что в нём для их истина и интерес — при этом см.п.1, никакого прилюдного обсуждения сего свитка фактически небыло. Ага, принцип твоя голова твои проблемы, сам решай для себя куда двигаться, сам решай что читать и над чем думать, сам решай что есть религиозные догматы а что духовность, и где в йоге граница между технологией упражнения и мистицизмом.

Исключение взаимоотношения учителя и ученика, но крайне тонкие, где учитель только исправлял ошибки но не имел права менять и тем более определять направление ученика — но тебе анон на годного истинного учителя рассчитывать не стоит, толи сами вымерли они, толи безлимитный интернет их добил.

Из всего этого следует простой вывод — сейчас любые места обучения годны только как стартовое для физухи, аки метод не поломать себе конечности проминая свою тушку, делая всё под присмотром опытных санитаров. Впрочем таки немного годны для стартовой прокачки методов концентрации и

зубрежки теоретической части техники медитации.

А вот как только гуру начнет тереть о духовности и его личной перепроверке соблюдения тобой талибата, это всё, это конец, это пришел пепец — пора резко срочно валить анон, реально пока цел, ибо щас начнется отъём недвижимости и прочие добровольно-принудительные мероприятия криптоанализа с тем чем ты обычно думаешь.

Вот неплохой гайд о критериях и выборе места занятий :

Итак, совет номер один. Он же основной.

Прежде чем заниматься «йогой», узнайте, что это такое. Узнайте из нескольких независимых источников. Это проще, чем кажется. В настоящее время практически нет ограничений на информацию. Начните с общего энциклопедического словаря. Загляните в научные публикации на эту тему. Почему научные? Да потому, что в них пишут (по крайней мере, стараются писать) принципиально проверяемую информацию. Следовательно, снижается необходимость верить на слово милому дяде. Оттуда вы узнаете, что:

- Йога — вещь древняя и дошла до нас двумя путями: в виде традиции и в виде текстов. Оба пути, возможно, содержат ошибки. Часть информации могла потеряться, а другая скрыта под позднейшими дополнениями.
- Практика йоги многоступенчата. Разные источники насчитывают разное количество ступеней, но практика принципиально должна иметь несколько сторон.
- В результате практики здоровье человека улучшается, возможно появление неких плохо определённых способностей.
- Практика занимает годы и требует последовательности и упорства.
- Доля аскетизма и нестяжательства присуща йогам как классу.
- Общее спокойствие тоже.

Да! Могут быть и другие выводы.

После того как вы более или менее уяснили суть предмета, идите знакомиться с учителями. Нужно всего лишь сверить их учение с критериями. И тут возникает...

Совет номер два.

При оценке учителя смотрите прежде всего на его учеников. Это просто и логично. Вы когда работника нанимаете — на что смотрите? На его работу. У учителя работа — это ученики. Смотреть нужно на них, а не на учителя. В результате следования учению вы станете похожи именно на них, а не на учителя. Если с учениками пообщаться не удаётся — это плохой признак.

Вопросы, на которые надо бы получить ответ:

1. Стаж учеников. Поскольку йога штука длительная, то и результат лучше видно на давно практикующих. Сколько времени в среднем занимается человек в этой традиции и куда он потом девается/как выглядит? Если старые ученики все куда-то пропали, а те, что остались, выглядят явно неадекватно, то это — очень плохой знак.
2. Что в них общего? Если ученики приобретают некоторые общие черты, значит, это или результат практики, или результат отбора. Неплохо поинтересоваться у них, обладали ли они этой чертой раньше. Например, если все сидят в лотосе и на вопрос говорят, что всегда это могли, то нет оснований считать, что система приводит к приросту гибкости. (Считать ли прирост гибкости критерием йоги, вы должны были решить на прошлом этапе).
3. Насколько они независимы от учителя? Йога — работа в основном личная. Да, поначалу ученик исполняет, что говорят, но по мере накопления опыта его зависимость от учителя должна снижаться. Если этого не происходит — плохо.
4. Насколько однороден возрастной и половой состав групп? Да, бывают местные особенности, но если на занятие валят в основном старые девы или крепкие молодые пацаны — есть повод задуматься. Крайних вариаций быть не должно.

Совет номер три.

На учителя тоже нужно посмотреть. Вопросы для проверки:

1. Кто реально ваш учитель? Если занятия ведёт третий помощник младшего сторожа гарема его святейшества, а учителем считается Сам Великий — это плохо.
2. Меняется ли атмосфера при его появлении на занятии? Если да, то как? Ну конечно, меняется, иначе непонятно, что он вообще там делает. Но вот характер этих изменений...
3. Доступен ли учитель для общения? Отвечает ли прямо на поставленные вопросы или даёт ничего не значащие ответы? Бойтся ли признавать неполноту своих знаний? Если знает всё и про всех — прощаемся. Ну а если увидеть его можно раз в год, а задать вопрос и того реже — сразу уходим.
4. Следует ли он сам провозглашаемым принципам? Неплохо было бы сравнить поведение на публике и в быту. Как только слышим, что он просветлённый и ему можно то, что нельзя вам, разворачиваемся и бодрым шагом направляемся к выходу.

А как же учение? Оно же главное?

Посмотрите на учение. Вопросы:

1. Как описываются результаты? Все обещающие ясновидение и суперсилы за 8-10 недель идут понятно куда. Обогащение завтра идёт за ними и никуда не сворачивает. Энергия всего за 15 занятий — туда же. Вечная жизнь и личное знакомство с иерархами всего сущего... **ну вы понели...**
2. Какие аспекты включены в практику? Следует избегать ситуации, когда в практику включается только одна ступень, особенно, если она требует подготовки. Например, все сразу учатся медитировать или петь мантры, а всё прочее отбрасывают. Вариант — когда все делают асаны, а прочие ступени вроде есть где-то там за горизонтом, но нет реально практикующих и критериев готовности к этим ступеням. В йоге важны все ступени, и практикуются они в реальные сроки. Самый сложный случай тут бхакты.
3. Есть ли проверяемые критерии успешности? В текстах есть внешние признаки йогов. Если говорит, что ничего увидеть нельзя — где-то рядом подвох. Если обещают, что будешь видеть прану в будущем — тоже.
4. Поощряется ли самостоятельная практика? Если практика только на групповых занятиях — результат будет сомнителен ввиду наличия эффекта компании.
5. Претендует ли организация на всё ваше время? Хуже всего, если практики мало, а общественной нагрузки много.
6. Выдвигается ли требование ограничения социальных контактов вне организации? Ну типа: «жена/муж/дети/родственники мешают духовному росту, нужно их в поликлинику сдать для опытов». Это не наш метод.
7. Насколько развита теоретическая база? Йога — учение древнее, и сложных представлений о мире не содержит. Если миром управляют титаны-пришельцы из космоса, противостоящие многоруким демонам — что-то тут не то. Аналогично, если прана течёт по многим тысячам надей, формируя по дороге причудливые загогулины, детально описанные в томах 116—128 сочинений первого патриарха, явившегося лично во плоти свами Быхттринуколапшууу (в миру Козлову Ивану Савельевичу) и продиктовавшему эти сочинения за 28 ночей бдений на горе Шумеру.

Совет номер пять.

Внимательно смотрите на организацию. Понятно, что в нашем мире ничего бесплатного нет. И всё же.

1. Что является результатом деятельности организации в целом? Правило тут чисто индийское. Если вам кажется, что цель организации срубить побольше бабла, то это так и есть.
2. Разумна ли цена за занятия?
3. Собирают ли пожертвования, и в какой форме?
4. Используют ли дармовой труд адептов?
5. Откуда получают основные доходы? Прикиньте приход/расход. Если большая недостача, то кто платит разницу?
6. Поощряют ли привлечение новых членов? Это особенный пункт. Если положение человека в организации определяется количеством привлечённых туда людей — это 100% пирамида.
7. Как относятся к новичку? Вы пришли и все вам рады. поголовно. С чего бы это?

Разновидности

Аштанга-йога

Также известная как царская йога, классическая йога, является одновременно началом и концом хатха-йоги, поскольку сама хатха — всего лишь две из восьми ступеней для работы с **моском**:

1. **Яма.**
2. **Нияма.**
Соответственно запреты и предписания. Всё довольно стандартно: не грабить **корованы**, не насиловать **людей**, не причинять **смерть**, не жрать **священных коров**, мыться, поститься, слушать радио «Варанаси». Считается, что без практики этих ступеней хотя бы в течении 2—3-х лет переходить к следующим смысла нет.

3. **Асана.**
4. **Пранаяма.**
Движения тела и воздуха — иначе, хатха-йога. В аштанге же нужна лишь для того, чтобы шея с **позвоночником** под весом головы не сломалась.

5. **Пратьяхара.**
То, ради чего мы, собственно, и проделывали всю хуету сверху: теперь наш мозг более менее привык думать определённым образом, а тело — существовать определённым образом. И теперь можно тупо сесть и отдохнуть. Нет, правда, пратьяхара — **медитация Пустоты**. И до тех пор, пока ты лежишь/сидишь и о чём-то думаешь, переход к следующей ступени тебе закрыт. **Не думай!**



6. Дхарана.

А теперь забудь всё, чему тебя учили — думай! Но не о всякой хуите, а о какой-то конкретно одной — например, о третьем глазе. И да, в прошлом пункте я наврал — всю фигню мы творили именно для этой ступени.

7. Дхьяна.

Снова забудь всё, чему научился: можешь думать. Можешь не думать. Но тебе должно быть [похуй](#).

8. Самадхи.

Конечная станция. Когда тебе **на всё** похуй.

Хатха-йога

Набор тренировочных техник для решения широкого спектра задач общеразвивающего, реабилитационного и терапевтического характера. То, что в основном и преподносят во всём мире как «йогу». В Индии, кстати, считается начальным этапом йог; лишь пройдя её, можно перейти к следующим этапам. Но вне Индии про такое деление мало кто слышал. На заметку троллям: «Хатха» переводится с хинди как «упорный». В тексте Гхеранда Самхита и вовсе употребляется словосочетание «гхатха йога», где «гхантха» — «глиняный горшок», что некоторые трактуют как «физическое тело подобно глиняному кувшину, наполненному водой, который развалится, если не закалить его». В общем и целом, раньше или позже, вне зависимости от тех целей, которые привели пациента в йогу, необходимо будет определиться с тем, какой стиль взять на вооружение. И единственное, что должно усвоить, так это то, что все направления хатха-йоги очень грубо можно поделить на статиков и динамиков. Первые со стороны вторых выглядят как залипшие в причудливых позах наркоманы, вторые же по скорости смены поз приближаются хоть и к замедленной, но аэробике. Кроме того, можно выделить общую «калориезатратность» и напряжённость практики от такой, при которой с тебя ведрами будет течь вода до такой, при которой всё занятие будет скорее похоже на попытку заснуть в непривычной позе^[1]. Всё остальное, если смотреть с точки зрения именно практики, будет вторичным. Придётся определиться со своим местом среди этих полюсов.

Из желания уберечь мозг от [характерной реакции](#) и из страха перед разрастанием этого раздела до неприличных размеров со временем мы решили скрыть [всевозможные направления хатха-йоги](#) с глаз долой. Поступайте на ваше усмотрение, но помните, что Минздрав вас предупреждал.

Виды

«Айенгар-йога»

«Тело для йога — его лаборатория»

— Б. К. С. Айенгар

Принцип: анатомически безукоризненное положение тела во время асан (фигур).

Тип практики: чтобы добиться правильного выполнения фигур, используются специальные опоры: пенопластовые блоки, сложенные одеяла, ремни. Заниматься могут все вне зависимости от возраста и состояния здоровья.

«Yoga23 (Y23)»

«Гимнастика йогов — это технология позволяющая оптимально настроить тело и сознание под те задачи, которые человеку нужно решать по жизни»

— А. В. Сидерский

На Западе почти не присутствует, разработана и заточена под пост-советское пространство.

Принцип: индивидуализация практики для нужд и возможностей практикующего.

Тип практики: в силу принципа индивидуализации подборка упражнений возможна как для рахитичного задрота, так и для профессионального спортсмена (жесткая физуха для всех). Заниматься можно вне зависимости от возраста и состояния здоровья.

«Йога Теней»

«Йога — это не физкультурная система, йога — это энергетическая система. »

— Шандор Ремете

Принцип: растворить мусор, засоривший тени/слои человеческого организма в силу стресса и вредных привычек. Привести жизненную силу в движение.

Тип практики: как минимум 5—7 лет подготовительного этапа — работы в стойках. Потом переход к связкам фигур в зависимости от потребностей ученика.

«Кундалини-йога»

«В кундалини-йоге мы не беспокоимся о последствиях, мы беспокоимся о причине... »

— Анонимус

Принцип: разбудить дремлющую в теле духовную энергию.

Тип практики: физухи мало, много дыхательных упражнений и медитации. Помогает быстро достичь результатов, для которых в хатха-йоге требуются долгие годы. В результате скорости процесса и неподготовленности организма может уехать крыша. Окончательно и бесповоротно.

«Классическая йога» — разработчик Виктор Бойко

Очень мегарасслабленный стиль, отличающийся от остальных тем, что при наличии асан (поз), тем не менее, отсутствует сколько-нибудь заметная физуха. Можно сказать, что физуха даже противопоказана в этой системе, так же как и стремление к повышению гибкости. Напоминает смесь ЛФК с медитацией. Упор делается на состоянии сознания во время практики: выполняемые асаны являются инструментом для его изменения. По этой же причине адепты этой школы уверены, что они занимаются действительно йогой, а не приклатнённой гимнастикой. Считается, что является отечественным изобретением, но сильно схожа с системой Сатьянанды.

Снижение пафосности

Приняв за основу, что хатха-йога — это работа с телом, то для йоги **ВНЕЗАПНО** оказывается по большому счёту ничего, кроме самого тела, и не надо. Достаточно иметь в наличии собственную тушку, а заниматься можно хоть в сарае у бабушки, главное, чтоб там было тепло, светло и сухо. Йогатичер/тренер/**гуру** нужен будет первое время в непосредственном наличии для того, чтобы позволить въехать в методу, вся остальная регулярная (а это залог успеха) практика будет самостоятельной. Конечно, со временем будут возникать всё новые и новые вопросы, поэтому периодически придётся консультироваться с кем-то более опытным. Но для этого не надо тусить с толпой годами по три раза в неделю в спортзале школы, есть интернет, а современные гуру почти все имеют свой форум. Спортзал и толпа нужны скорее самому йогатичеру, чтобы было что жрать, ну и некоторым любителям делать всё хором из этой самой толпы.

То же самое касается и некоторых прибабасов для йоги, таких например, как чайник для промывания носа и коврик для занятий. Некоторые нубы от йоги считают, что чайничек обязательно должен быть серебряным, а коврик должен быть из натурального шёлка с ручной вышивкой по мотивам Бхагавад-гиты и сертифицированным, иначе это всё не Ё-йога. И если коврик действительно должен быть тёплым (в том случае, если занятия на холодном полу) и при этом не должен скользить (ай-ай, как больно будет, если упадёшь из непривычной позы), за что иногда и платят немалые деньги, то всё остальное — это откровенный набахтунг и зарабатывание на дураках. Запомните, всё, что действительно может понадобиться, должно быть функциональным и надёжным, а не понтовым, дорогим и красивым. Чайнички легко заменяются пластиковыми бутылками с носиком, коврики — обрезками того, что найдётся, хотя некоторые любят заниматься на прогретом солнцем бетоне, а пропсы (страховочные предметы) из всего, **что под рукой**. Ну и одежда должна быть удобной и просторной, надписи «уога» на дорогих футболках, купленных в йога-центре, сказываются только на бюджете, не давая взамен никаких скиллов.

Yogin

Хатха-йоги любят выяснять, чьё кунг-фу круче.

[Yoga Cat \(Cat Joins in Yoga Session!\)](#)

Котэ-йога.

[Утренняя практика "Сурья намаскар" - комплекс приветствия солнца](#)

Сурья Намаскар ака

«Приветствие Солнцу».



Продолжительность жизни — вопрос спорный, а вот качество жизни у йогов на высоте. Бабушке 91 год.

А тем, кто будет утверждать обратное, можно смело совать в нос инфу, что исторические йоги были в основном отшельниками-нищобродами, которые, собственно, и придумали йогу, чтобы смотреть на недостатки материального мира, как на говно.

Случайные персонажи

В теории йогатичер должен знать и историю йоги, и её философию, разницу между различными направлениями, технику безопасности и т. д. и т. п. На практике же зачастую получается так, что этот недогурок не знает почти ничего. Почему же таких ставят учить йоге, если ваши и его познания в этом предмете не сильно различаются? Да потому что он бывший спорсман, пловец, бегун, балерун, велосипедист, танцор и т. п. Проще говоря, человек очень классно гнётся, и то, что обыватель выполняет кряхтя, пердя и капая потом, наш «учитель» делает легко, непринуждённо и изящно. Создаётся иллюзия того, что человек где-то чего-то достиг, причём именно благодаря йоге, особенно на фоне тех, кто не уделял ранее своему телу столько внимания.

То есть побочные эффекты от занятий спортом выдаются за прогресс в практике йоги, а такие чемпионы от малого спорта (в большом им всё равно ничего добиться не удалось) считаются продвинутыми йогами. Считать ли такую зарядку йогой и заниматься ли её изучением у таких специалистов, верить ли, что обезьянничание в раскоряках заменит молодость, отданную тренировкам, и даст такой же внешний эффект, а тем более платить ли за это деньги — личное дело каждого. Данная страница является демилитаризованной зоной, поэтому любые агитации и привлечения адептов в свой лагерь запрещены, но [истина где-то рядом...](#)

Прочие йоги

Говоря о йоге, 95% населения этой страны (впрочем, как и тех) подразумевает хатха-йогов, в то время как существуют ещё четыре традиционных направления йоги: раджа-, джняна-, карма- и бхакти-йога.

Именно эти четыре йоги рекомендует Кришна в этой вашей «Бхагават-гите». А про хатха-йогу Кришна ничего не сказал. К счастью для индустрии, большинство адептов «Бхагават-гиту» не открывали.

[Warning - graphic religious practice - Nanga baba performs the penis trick](#)
Что за традиция неизвестно, но внушает.

Раджа-йога считается следующей ступенькой хатха-йоги, это удел медитаторов, которые, укрепив, закалив и очистив своё тело с помощью хатха-йоги, наконец-то могут приступить к постижению высших состояний сознания, достижению просветления и прочих [плюшек](#). По идее, является прямым продолжением хатха-йоги (а некоторыми школами трактуется как неразрывно связанная с ней). Во многом совпадает с греческой философией, так как требует самоограничения и самодисциплины; сюда же относят науку о правильном дыхании (пранаяма). Но в то же время раджа-йога требует исполнения асан, медитации. Многим кажется примером взаимоисключающих параграфов.

Джняна-йога, она же — путь познания, это некое подобие философии, когда адепт бесконечно насирует свой мозг умняками наподобии того, что [никакой ложки на самом деле нет](#), ичсх в конце концов таки может себя в этом убедить, при [определённой настырности](#). О ней говорят так: «многие хотят вступить на этот путь, но немногие готовы вступить на него». Из-за того, что требует [«иррационального знания, которое может быть достигнуто только через просветление»](#), наиболее нещадно эксплуатируется всевозможными шарлатанами и сектантами по всему миру.

Карма-йога со стороны выглядит как радостное восприятие того, что лох — это судьба, хотя в подобной тяге к мазохистическому стремлению быть говночистом есть своя философия, основанная на том, что чем меньше ты выёбываешься в этой жизни со своими хотелками, тем меньше у тебя будет последующих жизней. Карма такая карма.

Бхакти-йоги напоминают неистовых в своей любви к Высшему существу боговерчиков — сопли, слёзы, экстаз и экзальтация, это всё про них. Кроме традиционных направлений, перечисленных выше, существует также масса новоделов и «творческих интерпретаций» самой хатха-йоги, как то — йога в сауне (бикрам-йога) или антигравитационная йога в гамаках (см. галерею), есть вроде бы ещё и йога с утяжелениями. Не хватает только йоги на скаку и йоги с парашютами, для того чтобы [градус неадекватности](#) достиг заветной черты. Хотя вот, например, есть йога для собак — ещё один гламурный способ избавления от лишнего бабла для гламурных посетительниц собачьих парикмахерских и собачьих спа. Так что процесс не стоит на месте.

ЧСХ, Свами Вивекананда, который и завёз термин в Америку, хатха-йогу презирал и гнобил и советовал начинать с карма-йоги (а всяким шудрам — ей и ограничиться).

Чем же является йога?

Йоги как единого направления или течения попросту не существует. Всевозможные шри (учителя, наставники, гуру) за прошедшие века организовали на территории Индии такое количество школ, что сами расходятся во многих вопросах практики. На этом фоне нужно осветить миф о том, что йога передавалась только от учителя к ученику где-то глубоко в горах Тибета. То есть, ряд течений йоги так и

передавался — но известны места или имена учителей. Но ведь параллельно существовали и школы, о которых как-то замалчивают организаторы студий и центров. У новичка создаётся ощущение, что какая-нибудь Ассоциация Йоги — это реально Первое-в-Мире (или хотя бы в Москве) место, где можно приобщиться к Древним Знаниям, «бережно передаваемым от учителя к ученику на протяжении столетий». А дело в том, что на западе (и в России в том числе) этот миф искусственно взращивается для набивания цены семинаров и материалов «про йогу». А как же, это ж секреты тибетских старцев, они могут стоить только четырёхзначные суммы!

Теперь пара слов о том, чем же на самом деле (то есть на полном серьёзе) является йога. В современном мире под названием учителя (Гуру с большой буквы — а не «центры оздоровительной йоги» или «йога-спорта») «йога» преподносят убойный коктейль всевозможных учений. Дело в том, что в Индии, в отличие от Европы, не было масштабных религиозных войн (типа выпиливания папистами альбигойцев, катар) или акций «ночь длинных ножей». Соответственно, разные течения взаимодействовали меж собой, причём в разных регионах по-разному. Понятно, что сформировалась целая куча разных течений и концепций, часть из которых (раджа, хатха, джняна, карма и бхакти) уже была описана. Существует ещё хуева туча всяких течений йоги, но их так или иначе укладывают в вышеперечисленную пятёрку. Например, мантра-йога (пение мантр) относят к раджа-йоге, равно как дхьяна-йогу (медитации) и крийа-йогу (зубодробительная система осознания). Всякие шива-йоги, сиддха-йоги, санкха-йоги, буддха-йоги, саньяса-йоги, маха-йоги и прочие, прочие, прочие... Все эти школы так или иначе можно вписать в рамки вышеперечисленных пяти. Отдельно стоит упомянуть кама-йогу — йогу физической любви, с её руководством «нить любви», более известным как Кама-Сутра. Да, и это — тоже йога!

Буддисты традиции ваджраяна, которых так много в Тибете, тоже не лыком шиты и запилили свою тантру, где и ЛФК (янтра-йога), и [йога сновидений](#), и легендарная йога внутреннего тепла (которая туммо, чтобы от всех тайком ходить по леднику босяком).

На западе «школами» называют и философские концепции, и места, где проходят занятия, и группы лиц, передающих друг другу опыт. Под одним словом скрывается целых три, что только запутывает несведущих людей и добавляет лулзов при чтении споров таких «знатоков». Остаётся скромно заметить, что за прошедшие века (минимум 25 веков, максимум — 30) старые священные тексты Упанишад не отменялись, а обрастали комментариями и дополнениями, так что разобраться в существующей иерархии и взаимоотношениях текстов может только мастер.

И, что интереснее, в Индии понимание йоги ещё шире, чем уже описано. Хотя бы потому, что само слово переводится с санскрита как «связь», «соединение», «сопряжение» и (если Торчинов ничего не напутал) родственно слову «иго» и изначально значило «запрягать коня». В Индии йогой называли вообще любую психотехнику и внутреннюю алхимию, так что своя йога есть и буддиста, и у джайниста, и даже у добропорядочного домохозяина, который хорошо делает свою работу (карма-йога называется). В классически-канонической Йога-сутре Патанджали **вообще ни одной асаны нет**, там только наставления по медитации в максимально удобной позе. И свами Вивекананда в конце XIX века ни про какие асаны не рассказывал (см. его «Четыре йоги»). Для него исполнение йоги — как выполнение своего долга. Ни Шри Аурубиндо, ни Свами Даянанда Сарасвати, ни Рамана Махарши не были замечены в стоянии на голове. Великая и ужасная хатха-йога почиталась ярморочным искусством фокусов и странных аскетических практик и всячески презиралась. «Хатха-йога-прадипика» — типичное сочинение по внутренней алхимии и в основном посвящено [диетам](#), [клизмам](#) и [сомнительной народной медицине](#).

При ближайшем рассмотрении оказывается, что в Индии йога — это «правильный способ бытия», этаким вариантом кашрута или хайляля, но в масштабах целой жизни. Правильным переводом йоги на русский является «единение (с миром)». Но кого это волнует в США или в России?

Что до асан и прочей гимнастики, то их обнаружил уже в начале XX века Тирумалай Кришнамачарья в загадочных трактатах «Йога Курунта» и «Йога Рахасья». Причём исходные тексты этих трактатов, разумеется, затерялись. Такое вот изобретение традиции.

Занятыми кажутся правила, которым просят следовать в школах Индии:

1. Принимайте людей и окружающих такими, какими они есть. Смейтесь над своим и чужими ужимками.
2. Помните, что ваши действия обусловлены складом ума. Помни, что разум — ограничен. А потому и действия ваши — ограничены и несовершенны.
3. Помните, что ваша привязанность является причиной проблем. Это не значит, что нужно отречься от мира, но значит, что нужно принимать события отстранённо.
4. Рассматривайте весь мир и всех в нём как своих учителей.
5. Старайтесь жить настоящим. Прошлое ушло, будущее не определено. Наслаждайтесь самим фактом вашего существования.
6. Ваше тело — это только часть вас (как частью является сознание). Человек должен быть развит гармонично, а не отождествлять себя только с телом/душой.
7. Будьте честными с людьми. Вы врётесь окружающим — они не верят вам и врут в ответ. Потом вы не верите окружающим и врётесь им. Потом...
8. Каждый может быть лучше.
9. Не избегайте сложных ситуаций. Как можно научиться хоть чему-то, если бежать от всего нового?
10. Учитесь ставить себя на место других людей.

Йога: минутка здравомыслия

Несмотря на наличие плашки «антинаучная хуйня», не один **онанимус** может попасться в лапы сей псевдонауки/спорта/образа жизни, оказавшись очарованным простышкой текста сверху. Дабы остудить сии порывы, йога в этом разделе будет подвергнута пристальному взгляду современной науки и банальной логике.

Итак, из чего же состоит эта самая — у которой нет чёткого определения ни на одном языке, в том числе и на хинди — йога? Три аспекта: тело, психика, прана. Прану сразу найух ибо антинаучна. Остаётся первые два. Начнём с «простого» — психики.

И пойдём, пожалуй, от противного: зачем кому-то заниматься своей психикой? Станет ли психически здоровый человек специально апгрейдить свой «духовный мир»? Вероятнее всего нет, ему и так хорошо. Следовательно, ради психической составляющей идут люди не вполне психически полноценные. Что в этом плане обещает йога? Спокойствие-тире-гармония, умиротворение, видение мира таким как он есть, управление эмоциями...бла-бла-бла. Ну вроде бы хорошие цели, да. Но сколько для этого нужно заниматься. Точно не месяц! Полгода? Год? Пять, десять лет? Да уж, перспективка та ещё.

Может ли что-то предложить современная наука касательно вышеперечисленного? Да! В первую очередь себя: займись наукой, **займиесь наукой**, сука, увидь мир «таким, каков он есть»! Касательно эмоций и их управления. Прикладное направление психологии — **психотерапия**, имея широчайший набор инструментов, основанный на десятилетиях научных исследований, позволит достичь всего вышеперечисленного, и впридачу все инструкции будут на привычном тебе, культурно-близком языке. Всё. Не нужно чувствовать, как кровь бежит по венам к селезёнке, космическая энергия наполняет тебя, а аура переливается **всеми цветами радуги**. Никаких лишних метафор, которые на поверку могут оказаться и вовсе пустой болтовнёй.

Теперь касательное тела. Внезапно, здесь всё может быть даже хуже.

Для **большинства** в западном общества йога сейчас прочно ассоциируется со здоровым образом жизни. Выполняй асанки/пранаямки — избавься от болезней/никогда не болей, живи до 100. Тут даже где-то выше по тексту есть, что йогу космонавты в 80х практиковали..что ж перестали? И почему в медицинских учреждениях практикуют ЛФК, а не йогу — ведь она, де, лечит? Полноценный ответ может занять не один (а то и не один десяток) лист А4, потому коротко: **йога опасна для здоровья**. Можно найти множество отговорок от плохого учителя до неправильного выполнения асаны. Но суть в том, что даже правильное выполнение у правильного учителя даже у здорового человека может вызвать трудно, а иногда и необратимо-плачевные последствия. Вот простейшая поза — Алмаз. Ничего экстремального в ней нет. И, тем не менее, каждое её выполнение будет способствовать сразу двум заболеваниям — перерастяжению связок колена и варикозу. Да, вы сидите и вам вроде бы удобно. Может быть чуть-чуть дискомфортно в коленных суставах, а может и норм. Варикозное расширение вен вы не почувствуете никак, но через 10-20 лет ёбнет так, что спасёт только операция. Одепты и потенциально подверженные сейчас начнут плевать: «Единичные слу-у-учаи! Куча людей занимается — все здоро-о-овы!» Нет, не единичные. Нет, не все. Даже специальный медицинский термин для таких травм есть, yoга foot drop называется. Можно, конечно, углубиться и посмотреть, чем же конкретно может навредить каждая поза, но статья не резиновая: обратные прогибы в позвоночнике спровоцируют, если не было, или усилят поясничный гиперлордоз, в грудном — гиперкифоз, все стойки с переносом веса на одну ногу дестабилизируют положение таза, что чревато случаями «одна нога длиннее/короче другой» и банальными болями в нижней части спины. Все стойки на голове/шее: одно неловкое движение или даже секундная потеря равновесия... пережатие шейных артерий и смещение позвонков — штука невесёлая. Может закончиться как лёгким испугом, так и параличом половины руки-ноги/половины/всего тела/инсультом.

Йога — в своём современном виде — нефизиологична эволюционно. Здесь рассматривается лишь верхушка, ещё много мифов йоги требуют **быть развешанными**. И если уж хочется заняться укреплением и развитием тела (и духа) чем-то экзотическим, займитесь **Тайцзи/Цигун**ом. В противном случае банальный, но оттого не менее действенный, **полный** комплекс ЛФК-упражнений^[21] подойдёт большинству. Но, опять же, в отличие от **волшебной** йоги, у всего остального есть свои **противопоказания**, в том числе и у ЛФК. **Проконсультируйтесь со специалистом.**



Алмаз - это о ваших ногах.

Алмаз - это о ваших ногах.



190% от физиологической нормы.

190% от физиологической нормы.



И, напоследок, цитата из ~~евященной~~ классической книги по йоге — Йога-сутры Патанджали:

| Поза [для медитации] должна быть твёрдой и удобной.

Алсо

- **Цигун**, а тем более Тайцзи, не требуют от адепта длительного нахождения в неестественных позах и потому более предпочтительны для практикующих здоровый образ жизни. Впрочем, как показывают исследования, в плане физики некавайная ЛФК всё равно рулит.
- Калланетика — творческое переосмысление йоги профессиональным тренером фитнеса.
- Неподвижность и время — классическая йога предполагает неподвижное нахождение в одной позе от 15 минут. Неподвижное значит идеально застывшее аки кателепсия — нельзя ни головой вертеть, ни затекшей мышцей поиграть, ни темболее ноги размять помахав ими — иначе упражнение просто не работает. Динамическая йога итп танцы в стиле **фитнесов** — ересь и выдумки менеджеров-продажников из фитнесцентров, то есть банальный **отжим бабла** под модным **трендом**.
- Концентрация до и внутри физического упражнения — до выполнения упражнения, или одновременно параллельно с самим упражнением — нужны обе, но фактически это два отдельных типажа разной сложности. Обычно не рекомендуется совмещать отдельные серьёзные упражнения на глубокую концентрацию (особо на несуществующих объектах), и физиологически напряженные асаны к которым советуются более простые и материальные объекты концентрации — от распыления сил выйдет **ни то ни сеё**. Хотя разок попробовать стоит, грабли предмет вполне педагогичный... До физупражнений, кроме вышеупомянутой внутренней **Кайя Стхаирьям**, рекомендуется концентрация попроще вроде внешней **Тратаки на свечу**, начинающим выполнять её первой вместо, а опытным после — смешивать также нежелательно ибо содержат объекты разного смысла. Концентрации выполняемые внутри физического упражнения, часто описаны в тексте самой асаны, или как некие общие рекомендации к группе упражнений — в случае отсутствия рекомендуется что то простое и предметное, физически присутствующее в реальности своим аналогом или некой опорной точкой. Чем материальней предмет или объект, тем проще сосредоточится на нём разуму, классификация по сложности объектов **примерно такая**.
- Lenovo Yoga — серия ноутбуков-трансформеров.

Галерея



Йога у них



Йога в Европах



Парная йога



Йога делает тебя спокойным



Есть и для пальцев



Бывает и такое



Алфавит из йогов



Суть йоги



Эро-йога



И Братья меньшие дельтапланеристы тоже в теме туда же



Йоги — они худые и стройные. Да.



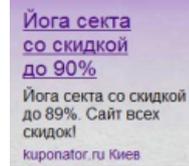
Йоги читают уютненькое



Йог-якудза



Фал-йога



Яндекс в курсе, чего тебе не хватает



Православная ширсасана



Результат практики налицо



Есть два типа йогов



В этой стране йога можно встретить в самых неожиданных местах



Йога по-русски

Библиотека

- [Слава Курилов, йог-самоучка о своём опыте](#)
- [Георг Ферштайн, «Энциклопедия йоги»](#)
- [Мирча Элиаде, «Йога: бессмертие и свобода»](#)
- [Смирнов Б. Л., «Санкхья и йога»](#)
- [Сарвепалли Радхакришнан, «Индийская философия», том 1, том 2](#)
- [Дитрих Эберт, «Физиологические аспекты йоги»](#)
- [Каптен Ю. Основы медитации Вводный практический курс](#)

Примечания

1. ↑ Соответственно, и психофизиологический эффект может быть разным: от бодряка и уверенности, которые способны в случае переизбытка приводить к тому, что ты станешь излишне агрессивным и будешь готов орать «[Это Спарта-а-а-а!!!](#)» каждому встречному-поперечному, до такого расслабона,

что тебе позавидует любой планокур, и **амотивационный синдром** тебе уже не будет казаться мифом, придуманным злыми наркологами. А разгадка одна — **безблагодатность** гиперстимуляция симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

2. ↑ Да чем угодно: плавание, бег, ОФП, вело, гребля, спортивное плевание арбузными семечками

Ссылки

- **Йога** — это просто гимнастика?
- **Обнаженная йога** — очень красиво и эстетично
- **Много прон-йоги**
- **Показательный наебахтунг на примере янтра-йоги**
- **«Хроники российской саньясы», глава про Анатолия Иванова.** — лицам с интеллектом менее 8 просьба не беспокоиться — ибо упорото.
- **РПЦ о йоге**
- **Сутра Йоги Живого Пива**

urban: yoga w: Йога en.w: Yoga



Религия

666 Brb, church Encyclopedia Dramatica/Атеист Inglip Jesus Is a Jerk Jesus lol Jesus saves МС Покаяйся Mihole-Христос Pope song Pussy Riot Raptor Jesus Silvy Tomorrow's Pioneers What would X do? Аббатус Абдуловера Агасфер Агностицизм Ад Адвайта Адъ и Израиль Алексей Журавлёв Амвросий фон Северс Анафема Андрей Кураев Андрей Мельков Ансамбль Христа Спасителя Аратов Асов Атеизм Атеизм/Orthodox Edition Аум Синрикё Ахиневи́ч Б-г Боба Иисусович Рабинович Бог Богиня Божественная комедия Будда Гаутама Вассерман Векторная религия Ветхозаветные мемы Виталий Милонов Вселенные люди Вуду Гаечка Гуру Даниил Сысоев Даосизм День святого Патрика Детерминизм Джедаизм Дзен Димитрий-Сергей Дмитрий Энтео Доброслав Долбославие Достоевский Дугин Духовность Ересь Жопа Хэнка Зороастризм Иван Купала Иван Охлобыстин ИГИЛ Иисус Император Человечества Инквизиция ИПХ Ислам Исламский туалетный этикет Йога Каббала Канонічно Карикатуры на Мухаммеда Кирилл Фролов Книга Велеса Козёл отпущения Крада Велес Ктулху Культ карго Кэри-Хироюки Тагава Лавей Левашов Матильда Митрополит Токийский Даниил Михаил Котов Мормоны Мы евреи Нарекаю тебя Коловоротом Наталья Поклонская Наука vs религия Невзоров Невинность мусульман Нигилизм Ницше Нью-эйдж Оскорбление чувств верующих



Doctor

Chris-chan Lingua latina non penis canina Silvy Аборт Акне Алкоголик Анорексия Антипсихиатрия БАДы Баклофен Бацька Белочка Бессмертие Биша Муда Бокланопоцит Больница Бронников Михаил Булгаков В морг Вазелин Ван Гог Леонид Василевский Вдоль Венерические болезни Миша Вербицкий Вестник ЗОЖ Вильгельм Райх Владимир Жданов Владимир Фомин Волшебная таблетка Врачи-убийцы Галоперидол Ганнибал Лектер Геннадий Малахов Гипноз Гомеопатия Грабовой Грета Тунберг Григорий Горин Гунтер фон Хагенс Даниил Хармс Депрессия Диета Дисбактериоз Доктор Доктор Попов Доктор Хаус Дурдом Евсюков Звёздочка Иван Гамаз Иммуномодулятор Импотенция Инфекции Йога Йозеф Менгеле Карательная психиатрия Кашпировский Киркоров КЛБ Клиника Клиническая смерть Клятва Гипократа Когнитивная психология Когнитивный диссонанс Комплексы Коэльо Кризис среднего возраста Кровь из носа Лобанов Лоботомия Медик Молодильное яблоко Мулдашев Наркоман Недоёб НЛП Новодворская Облысение Обрезание Одержимость Ожирение Онищенко Опухание гондураса Оргазм Осознанные сновидения Пандемия Паразиты человека Паранойя Пасечник Патологоанатом ПГМ Педоистерия Пейсатель Пиздецома Преждевременная эякуляция Презерватив Прививки Психолог Разрыв шаблона





Спорт

Adidas Championat.com Dance Dance Revolution DTM Fandom Hard Gay
Let's get ready to rumble! NASCAR Pump It Up Remi Gaillard Ru football Special Olympics
Yao Ming Агния Сергеюк Айкидо Александр Друзь Александр Курицын Алкоголик
Альпинизм Андрей Кочергин Байкер Барщевский Бацька Бодибилдинг Боевые искусства
Бокс Ботинкометание Брюс Ли Букмекерская контора Ванкувер 2010 Вассерман
Велосипедист Владимир Турчинский Вуузела Выстрелить себе в ногу Геокешинг Го
Дайвинг Дворовые игры Демосцена Денис Черевичник Диггеры Егор Свиридов Жарков
Зидан Инна Жиркова Йога Кубик Рубика Лец ми спик фром май харт ин инглиш
Майк Тайсон Михалок Миша Маваша Монстр-трак Московская Олимпиада Моуринью
Ногомяч Олимпиада Оскар Писториус Параплан Парашют Паркур Пейнтбол Покер
Потому что гладиолус Преферанс Ралли Регби Респект таким парням Рестлинг
Рестлинг/Рестлеры Ритмическая гимнастика Российский футбол Руфинг Рыбалка
Рыжий Гарзан Скейтер Сноуборд Снукер Сочи 2014 Список известных шахматистов
Спортивное программирование Спортивное ЧГК Спортсмен Сталкеры Страйкбол
Стритрейсер Схватка двух йоккодзун Тесак Турист Турникмены Фитнес-центр Формула 1
Футбольный хулиган Хардбол Хастл Хоккей Что? Где? Когда? Шахматы
Арнольд Шварценеггер Экстремальные городские игры