Константин, у Вас достаточно редко встречающаяся тема - профессиональное образование в йоге - магистр физического образования и спорта, студент British School of Yoga по курсам «Преподаватель йоги» и «Йога-терапия». Как Вы пришли к этому - обычно народ проходит какие-то семинары или быстрые курсы для получения корочки, что Вам дало обучение в такой серьезной структуре?

Я просто делал всегда то, что мне нравилось. Точнее то, что меня увлекало и не оставляло практически ни одной посторонней мысли. Ни деньги, ни слава, ни план захвата аудитории меня не волновали. Все было как-то естественно: я учился на инженера-механика (у меня два высших образования), параллельно практиковал и преподавал йогу. До этого правда были несколько лет занятий боевыми искусствами. В детстве были проблемы с позвоночником, думаю это тоже сыграло роль в моем интересе к йоге. Когда я закончил университет, я просто продолжил преподавать йогу. Конечно родители волновались, говорили, что на заводе стабильно. В принципе я понимал, о чем они говорят, но я жил совсем в другом мире. Когда спустя некоторое время меня взяли работать тренером основного состава ФК «Металлург», мои родители как-то успокоились, наверное поняли, что я могу жить в этом мире как-то по своему. В современном мире больше ценится твое имя и известность. Как это делается, я примерно представляю, и у меня нет ни малейшего желания делать подобные шаги. Я выделяю два разных понятия: слава и известность. Слава зарабатывается трудом и бескорыстием, а известность делается или покупается. Известность мне не интересна, а слава – это уже как Бог даст. Каждому свое. «Быстрые бумажки» наверное, не плохо, весь вопрос в честности с самим собой. Я бы с удовольствием обходился без них, но мир так устроен, что тебе просто необходимо быть «кем-то» в глазах «кого-то». И я пошел учиться, и продолжаю учиться. Мои дипломы и сертификаты лишь естественное продолжение того, что я делаю. Я получаю и структурирую свои знания, проверяю многое на своем опыте. Все, что узнаю, я встраиваю в свое миропонимание, стараюсь увидеть во всем единство. Затем делюсь своими знаниями с другими людьми. Наверное за этим я и прихожу в те или иные обучающие структуры.

Вы работали в составе тренерской научно–методической группы футбольной команды высшей лиги в сфере реабилитации, что дает, как минимум, хорошее знание анатомии и понимание причин травматизма… Нельзя ли как-то подробней осветить хотя бы в первом приближении тему травматизма в йоге - многие начинающие и не только постоянно сталкиваются с этим в попытках преодоления и побед над самим собой?

Мне приходилось работать не только с футболистами. Жизнь меня свела еще с брейкерами, танцорами, бойцами, скалолазами… В юношестве мне пришлось довольно много поработать со своим позвоночником. Затем я восстанавливал себе колени. Мне пришлось решать эти вопросы, не имея особых средств и знаний. Я восстановил себе колени, проработал позвоночник, сведя к минимуму связанный с этим дискомфорт. Думаю именно потому, что у меня был такой опыт, люди с подобными проблемами и притягивались. У меня был шанс помочь людям, и я это с удовольствием делал. Интуитивное познание никто не отменял, и простые вещи зачастую лежат на поверхности. Например, в йоге есть принципы компенсации, знание которых, позволяет не только избежать травм, но и сделать практику более эффективной. Самый основной принцип, на мой взгляд, заключается в том, что нужно скомпенсировать силу гравитации, которая действует на нас постоянно, всю нашу жизнь с момента

зачатия. Самый простой способ – это практика перевернутых положений тела, когда голова ниже таза. На самом деле тема компенсаций достаточно объемна, и я провожу целый семинар на эту тему. Могу еще добавить, что причина любой травмы носит скорее психологический характер, нежели физический. Например, жадность и спешка часто приводят к тому, что человек в погоне за формой или статусом вредит своему телу, то есть делает то, на что его тело еще не способно. Названные качества происходят от непонимания такого принципа йоги как «сантоша» - внутренняя удовлетворенность тем, что имеешь. Когда человек неудовлетворен, то он как бы зачеркивает себя и бежит от той реальности, в которой он сейчас находится, впадая в иллюзию и делая ошибки. На самом деле осознавание и присутствие – главные ключи в работе не только своим телом, но и вообще в работе над Собой.

Вы считаете хатха-йогу самодостаточной или все же есть смысл как-то разбавлять или, скажем, добавлять тоже плавание, бег, пилатес, например - именно для другого вида нагрузки, ведь организм - существо коварное, быстро адаптируется и в то же время затачивается на определенные движения, снижая свой потенциал?

По моему мнению хатха-йога будет самодостаточной практикой для Вас только тогда, когда у Вас будет реализованный наставник, который будет учить Вас лично. В ином случае не имея ясности в контексте выбранной Вами практики, у Вас просто не хватит знаний, как гармонично развивать себя. Каждый вид деятельности дает нечто присущее только ему. Когда я почти прекратил занятия боевыми искусствами, и стал заниматься практически только йогой, мне стало чего-то не хватать. Я чувствовал, что тело меняет свои параметры, и становится более сильным например в статической выносливости, в то время как, динамическая выносливость стала ухудшаться. Обнаружил я это на соревнованиях по каратэ, когда бой, который я выигрывал, в конце проиграл просто потому, что не хватило дыхания. Я был приятно удивлен, когда мой Учитель показал целый ряд упражнений, сильно похожих на боевые махи ногами, которые оказывается тоже есть в йоге. Мы, современные люди знаем о йоге, совсем не то, что о ней знают ее традиционные носители. Если вкратце, то мало кто может показать ту целостную систему, в которой есть все, что нужно нашему телу для его полноценного многоуровневого развития. Имеет смысл

разнообразить свои занятия чем-либо еще, до тех пор, пока не найдешь того мастера или ту систему в которой ты честно сможешь находиться, объективно получая разностороннее развитие.

Какие-то еще методики добавочные - массажи, разные рефлекторные воздействия помогают в занятиях йогой? Порекомендуйте для простых смертных…

К массажам я хорошо отношусь. Особенно выделяю тайский – это своего рода пассивная йога, дает очень хорошие результаты в снятии телесных зажимов. Я постоянно отправляю людей на массаж или в бассейн. Почему не использовать все, что создано для помощи человеку? Знание базовых точек и мудр считаю необходимым набором как для помощи самому себе, так и для помощи близкому. Тело построено фрактально, то есть в каждой части тела есть проекция других его частей. У человека всегда есть несколько вариантов воздействия на свое состояние, будь то через точки на ладони, на пальце, на ушной раковине или на стопе. Последнее время я учу людей основам свара-йоги – это наука о биоритмах тела в связи с дыханием (потоками воздуха в левой и правой ноздре). Один из простых способов, допустим, уменьшить или снять боль в теле - это просто сменить активную дышащую ноздрю (свару) на противоположную. Конечно, это лучше рассказывать и показывать лично.

А реально ли йога в формате групповых занятий два раза в неделю в мегаполисе помогает решить проблемы со здоровьем? Не раз приходилось видеть, когда человек начал заниматься с благими намерениями, а через пару-тройку месяцев начинает рассыпаться…

Ну, рассыпаться может практически каждый… Трудно сказать за всех сразу. Йоги тоже иногда болеют. Йога в формате «2-3 раза в неделю» безусловно, дает результаты. Все зависит от цели практикующего и его целеустремленности. Только асаны – это вершина айсберга, есть еще другая часть: шаткармы, пранаяма, правильное питание и многое другое. Что в сумме с сильным стремлением может свернуть горы. Йогические трактаты делят учеников на три типа – «слабые», «средние» и «сильные». Имеется ввиду их степень стремления, на санскрите «тапас» - огонь или горение, то есть та сила, с которой вы стремитесь к чему-либо. Многое можно улучшить с помощью занятий йогой, даже в рамках городской

группы йоги. Важно попасть к адекватному инструктору йоги, а лучше к реализованному Мастеру. Тогда можно будет избежать большинства проблем, связанных с неправильной практикой.

А что Вы можете сказать о методе Моше Фельденкрайза? Когда смотришь, как они за достаточно короткий срок решают проблемы с осанкой, последствием застарелых травм и вообще с осознанием движения в целом, что приводит к высвобождению энергии и даже к другому функционированию человека в мире, задумаешься, а нужна ли йога в довольно мучительных форматах, можно тот же результат проще и комфортней получить…

Я очень уважаю Моше Фельденкрайза, то что он делал – очень важно! В первую очередь меня поразили его точные и короткие формулировки, так выражать мысль может только тот человек, который глубоко понимает предмет. Его основная тема – это осознавание через движение. Собственно это и есть то, что делает йогу йогой - осознавание. Я думаю, что мир и человечество развиваются и все, что помогает человеку жить и осознавать себя, должно быть использовано и встроено в практику. Все важные в науке открытия происходят на стыке направлений, в момент непонимания и долгого размышления может быть найдено новое решение. Если тебе трудно помочь себе только йогой, проблема может быть не в том, что йога не работает или устарела как система. А в том, что по каким-то причинам ты не можешь использовать этот инструмент. Тогда ты должен взять тот инструмент, на который ты способен. А насчет комфорта и быстроты решения проблем – думаю это большая редкость, чтобы ты вот так взял метод и он тебе быстро и радикально помог. Это еще надо заслужить, хотя бы тем, что ты был готов к переменам и оказался в нужное время в нужном месте. Лично я использую то, что работает лично для меня именно в этот период моей жизни. В жизни все переменчиво, те же практики могут по-разному влиять на человека в его разные периоды жизни. Если правильно понимать значение слова «йога» и цель техник, которые в нее входят, то тебе станет ясно, что йогой является все, что ведет тебя в гармонии и единству. Если метод Фельденкрайза тебе подходит и действительно раскрывает тело, активизирует энергию и вообще улучшает твою жизнь, то это просто здорово! Самое главное честно отвечать себе на вопросы, постоянно проверять себя, на то, как работает то, что ты практикуешь. Поэтому здесь нет четких рекомендаций всем на свете. Есть Вы сейчас и то, что для Вас работает. Иногда это синтез, иногда аскетичное следование традиции, иногда просто отдых от всего. Если бы развитие было линейным, то все мы уже давно были бы просветленными!

Материальный вопрос актуален для всех… Вот Вы проводите семинары, например, человек приходит на мероприятие, а денег нет… но очень надо… Ваше решение? Многие тичеры озвучивают концепцию, что кому надо, у того и есть)) а за информацию достойная оплата должна быть))

Мое решение – если человеку очень надо, то он будет у меня заниматься и получит то, на что способен в данный момент. Деньги никогда не стояли между мной и теми, кто искренне хотел чему-то научиться или что-то понять через общение со мной или мои занятия. Был целый период моей жизни, когда я преподавал бесплатно или за какую-то символическую сумму. Иногда мне просто приносили еду! Важно не мешать человеку, если он хочет тебя отблагодарить каким-то своим способом. В мире все уравновешено и если ты легко отдаешь, то ты должен так же легко принимать. В этом нет никакого конфликта. Нужно уважать свой труд как инструктора (учителя, мастера), но и с другой стороны понимать, что деньги хоть и важны, но это не есть самое главное. Среди тех, у кого нет денег тебе заплатить, есть и те, у кого деньги есть, но они по каким-то причинам считают тебя обязанным преподавать бесплатно. Мотивируя это тем, что «тыжейох» и «духовное существо». «Тыжейох» тоже живет в трехмерном мире, где та же еда, одежда и проезд продаются за деньги. Или вы хотите учиться йоге у грязного, бедного и бездомного бомжа?
Если да, то помните, что Учитель может тебя привести только туда, где сам был. Вы готовы к этому? Тогда вперёд! Или вы все же желаете другому то, чего себе бы не пожелали?
Преподаватель (я говорю о себе) тратит все свои ресурсы, чтобы получить новые знания, купить книги, поехать к наставнику – все это за свой счет. Никто инструктора не отправит в оплачиваемый отпуск – практически нет такой функции у современного социума! Если человек дорос до состояния благодарности, с ним можно разговаривать и о йоге и о деньгах.

Надо различать, кому ты протягиваешь руку помощи, чтобы не получилась «медвежья услуга». Иногда для человека твоя «помощь», является спонсированием его же лени и глупости, а иногда твоя помощь и отзывчивость спасают его жизнь.

Как выглядит жизнь преподавателя йоги в реальности? В плане следования принципам йоги в повседневности? Или это деление на реальность в зале по обучению и реальность просто человека в большом городе?

Я думаю я прошел стадию фанатизма, очень неприятная стадия. Многие люди застревают там на очень долго. Когда «знаешь, как правильно жить» – это плохой признак. Конечно, надо стремиться к гармонии, пытаться постичь, как устроен мир. Но при этом надо стараться прощать себя и других за несовершенство. То есть стремление остается, но с открытым сердцем и состраданием. Лучше это один раз почувствовать, чем читать или слушать об этом. Чаще всего человек становится более снисходительным к другим людям, после того как поймет в каком дерьме он сам барахтается, или когда предпримет несколько искренних и провальных попыток перемены к лучшему, и осознает насколько это непросто… Только тогда появляется шанс не быть фанатичным догматиком с черствым сердцем и холодным всезнающим рассудком. Лично я стремлюсь к конгруэнтности (совпадению сказанного, подуманного, сделанного), для меня это признак реализованности человека. Но я все равно человек и остаюсь им, следовательно я могу быть несовершенен и ошибаться. И это должно волновать меня в первую очередь, а не людей вокруг. Внутри каждого есть тот «я», которого знает только Бог. Думаю, имеет смысл работать над тем «собой», а не друг над другом. Можно просто не успеть самого главного в своей жизни. Поверьте, люди будут меняться в лучшую сторону, просто видя рядом сильного и светлого человека. Наверное, это максимум, который вы можете дать человечеству.

Я так понимаю, у Вас сложился свой определенный подход к йоге в реальном мире больших скоростей и поверхностных касаний)… Как Вы находите опоры в своем мастерстве? В этом плане, что дала Вам Индия? Страна контрастов?

Опору найти очень сложно и в то же время она всегда рядом. Когда я ее в очередной раз теряю, я просто думаю «sometimes God hides» и понимаю, что пришло время мне измениться. Думаю, ты не можешь сделать «все ок», все равно все будет так «как надо»: дождь пойдет, тебя предадут, ты сделаешь больно… Вопрос в том, как ты на это смотришь и какие выводы ты сделаешь. Все в жизни волнами. Мы можем только принимать и прощать. Либо бороться с тем, что само по себе логично проистекает из тех причин, которые были заложены. То есть перемены все-таки возможны, но совсем не так, как мы это себе представляем. Мне кажется, что те самые заветные и сильные перемены как раз-то и происходят, когда ты полностью уповаешь на Создателя, пока ты расчитываешь только на себя, все будет только затягиваться, усложняться и повторяться. Я это называю «уметь сдаваться». Я постараюсь объяснить. Когда ты сдаешься, ты как бы открываешься миру и происходящему, и если ты качественно сдался, то ты мгновенно увидишь выход или ответ. Просто потому что, ты не думаешь как-то конкретно о себе или о ситуации, другими словами ты разотождествляешься с самим собой. В христианстве это называется покаянием (раскаянием). Когда ты отказываешься вот так жить, как живешь, когда четко видишь свою суть, тогда у тебя появляется шанс жить по-новому. Это и есть «сдаться» в моем понимании. Это и есть опора, когда я могу обновиться и воспринимать мир свежо, ярко и с восторгом!
Индия – действительно страна контрастов. Но я успел ее полюбить. Там есть океан, там есть солнце, там живут люди, которые верят в Бога, там есть Учителя… Что еще нужно? Мой учитель из Индии. Индия одна из немногих стран, которые сохранили духовную традицию, не только для своего народа, но и для всех людей в мире, которые стремятся постичь Себя. Духовные люди и наставники были и есть всегда и во многих странах мира. Если человек стал лучше, человечнее и добрее, то какая разница какой он национальности и к какой религии он относится? Йог – это не индус, а Человек. И чем больше его человечность, тем ближе он к Богу. Я могу сказать, что мои учителя не только йоги. Это монахи разных конфессий, аскеты, поэты, писатели и просто ищущие люди. Вертикальный диалог – это когда ты учишься и понимаешь то, о чем писали те, кого уже давно с нами нет. Лучшего подарка и пожелать трудно!

Беседовала Ольга Кириллова, 5 февраля 2013