Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке http://filosoff.org/ Приятного чтения!

Йога как технология. Андрей Сидерский.
Новое видение украинского Мастера может показаться на первый взгляд слишком экзотичным, но тем не менее в ее эффективности во всех сферах своей жизни довольно легко может убедиться каждый. И все, что для этого требуется - только наше желание, иначе говоря Намерение Практиковать. Цель каждый может избрать для себя исходя из того рода деятельности, которым он занимается: будь он бизнесменом, политиком, работником спецслужб или кем-то еще. Всегда есть то, что мы хотели бы сделать лучше, к чему стремиться. И начать это изменение нужно прежде всего с самого себя. Истина не нова: не изменив себя, не изменишь и мир. А по словам Карлоса Кастанеды: "Изменить себя - это Вызов и если ты не принимаешь его, то ты уже практически мертв..."

Казалось бы, в эпоху информационных войн и ошеломляющих открытий в области генной инженерии, кому может понадобиться древнее учение индийских йогов? Да и что о нем собственно известно обывателю? Мнения по этому поводу зачастую предвзятые и основаны на слухах да на собственном неудачном опыте: попытках согнуть ногу и закинуть ее куда-то, как это описано в популярной брошюрке, или открыть пресловутый "третий глаз" в надежде овладеть какими-то непонятными силами. Как и следует ожидать, ничего хорошего подобная кустарщина не приносит. "И бродят многочисленные йоги, их правда очень трудно распознать" - как пел Владимир Высоцкий. Психически и физически покалеченные, потерявшие способность к реализации себя в обществе, они наводят мысль о том, что в этом виновата йога. И уж каких небылиц о ней не напридумывают. Но как известно плохим танцорам легко придумать оправдание. Отличительная черта нашего менталитета в том, что мы не разобравшись сразу бросаемся в омут с головой увлеченные очередной панацеей.Чем же в действительности является Йога? Действительно ли правда все то, что о ней говорят? Задавшись целью найти ответы на эти обывательские вопросы с помощью друзей я вышел на Андрея Сидерского.

Встреча с ним буквально изменила мое восприятие жизни. Настолько мощным был дух этого человека. От него просто веяло Силой... Но, обо всем по порядку.

А. Сидерский - личность незаурядная. Широкоизвестный в узких кругах практикующих йогов, он является признанным авторитетом в этой области. Его ОМНИО-ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ - комплексная система интегральной психофизической тренировки дала мощный толчок для развития многим практикующим в Украине и СНГ. Живет в Киеве.

Несколько интересных моментов из биографии

Когда Андрей впервые посетил США, было это в 1997 году на конференции посвященной 100-летию приезда Вивекананды в Америку - начало распространения Йоги на Западе, на большом сборе, где было представлено 12 мощных "йогических кланов", Учителя признали его "за своего". Потом был аналогичный сбор в Израиле под лозунгом "Йога за мир". Когда в вечерней программе он продемонстрировал асаны, реакция была двоякой. Многие говорили: "Нет, это не Йога - это какой-то "русский культуризм". Но все сомнения присутствующих развеял Десикачар - глава одной из самых мощных Школ, сын Кришнамачаре - выдающегося Мастера Йоги этого столетия. Он сказал: "Если бы отец это увидел он был бы просто счастлив. Это - НАСТОЯЩАЯ ЙОГА."

- Пожалуй, если взять систему в целом, то это наиболее универсальный эффективный тренировочный подход, - говорит Андрей,- интегральный - который на всех уровнях действует. Очень мощная гимнастическая технология развивающая тело, а через тело позволяющая осознанно контролировать функционирование мозга. Тело используется подобно клавиатуре с помощью которой ты получаешь доступ к процессору и соответственно возможность управлять осознанно.Все, что формулировалось в Йоге, формировалось на санскрите, на пали, на бенгали. Санскрит - восточная латынь. Если переводить с санскрита, то сам термин Йога - это "узда, обуздание, управление, контроль". Все остальное - уже более поздние интерпритации. Хатха - "сила, насилие, принуждение, мощь, усилие, напряжение".На современном этапе Йога представляет собой пласт мировой культуры. В развитых странах она начинает превращаться в "попсовый" образ жизни для элиты. Но за этим всем есть основательные Школы, сильные Мастера.

- А у нас?

- Как и всё. Сначала возникает каша, путаница, а потом уже начинают разбираться, что к чему. Йога, почему-то у нас ассоциируется с индуизмом и со всякими индуистскими ритуалами, хотя по большому счету она не имеет никакого отношения ни к индуизму, ни к буддизму, ни к даосизму, ни к чему. К примеру, некоторые из основателей линии Натхов - фактически это основатели хатха-йоги как таковой, были буддистами, некоторые - индуистами, некоторые вообще ни в черта, ни в Бога не верили. Йога - это технология осознанного целенаправленного развития способности контролировать работу мозга

- Через тело?

- Естественно. Ведь все процессы в организме завязаны в конечном счете на нервную и эндокринную системы. Любое эмоциональное состояние имеет под собой жизненную основу. Грубо говоря: какие-то вещества откуда-то куда-то выделяются и т. д. Все это управляется нервной системой и, целенаправленно воздействуя на тело, можно управлять функционированием этой машины. Человек в обычном своем нормальном состоянии - это скопище белого шума. Это - мысли, эмоциональное состояние которыми он не управляет. Можно, конечно, признать 3 - 4 процента контроля, а остальное все... Йога позволяет практически почувствовать что ты есть, кто ты такой; как работает "машинка", научиться управлять работой "машинки", усложнить взаимосвязь между мозгом и телом, частями тела, на основе этих взаимосвязей усложнить сознание, выйти на более интегральный контроль. Прежде всего убрав из мозга неконтролируемые процессы, в частности из сферы интеллектуальной деятельности, заменив их полностью контролируемыми, т.е. - останавливаешь внутренний диалог.

Если тебе нужно обмозговать какую-то проблему, ты не выдергиваешь какие-то ресурсы оставшиеся от этого "белого шума" и под него уже подстраиваешь "машинку", так чтобы ну хоть что-то придумать. Ты просто включаешь полностью "процессор" на обработку данной конкретной информации.Опять таки, эмоциональная сфера: человек переживает, чувства у него остаются, но они не переходят на уровень эмоций, когда эти чувства захлестывают его и делают неспособным управлять собой. Здесь же ты все чувствуешь, но ты контролируешь ситуацию - свою, окружающих. А для чего это все, к чему человек приложит, будет ли он в бизнесе использовать свои сверхвозможности (которые в действительности являются нормальными возможностями человеческого существа), будет ли использовать какую-то религию и пытаться найти истину в Боге или еще в чем-то - это уже его дело.

- Сейчас многие увлекаются эзотерикой...

- По поводу эзотерики это не ко мне. Есть люди, которые ходят и вешают другим лапшу на уши. Я в этом деле... (стучит по столу костяшками пальцев) ...ну не рублю! Я вижу в этом всем чисто технологию развития системы и совершенствования контроля над этой системой управления собой. Если человек лезет в эзотерические бредни, то к Йоге это не имеет никакого отношения и он просто лезет непонятно во что, соответственно непонятно, что из этого вылезет. Если же начинает практиковать Хатха-йогу грамотно, по-настоящему, то первое - это мощная гимнастическая технология. Что бы о ней не говорили, как бы там ни пытались рассказывать про здоровье, терапию. В итоге - это вещь для сильных и здоровых людей. И если человек не здоров, то он загоняет себя в полный ящик. Либо, если он сильный, у него воля сильная, он силен духом, на начальном этапе продирается сквозь свои болячки. И они отскакивают от него, как шелуха. Поскольку требования к телу, к оптимальности функционирования, настолько велики, что если тело не пристраивается, не выбрасывает весь мусор из себя, то оно просто загнется.

- Расскажите, если не секрет о том образе жизни, который вы ведете.

- У меня нет "образа жизни который я веду". Я ем когда хочу и сколько хочу, сплю когда хочу и просыпаюсь, когда выспался. Я тренируюсь, когда чувствую, что в этом есть необходимость и общаюсь с людьми так, как считаю нужным на совершенно нормальных основаниях. Я считаю, что система не должна порабощать человека, а давать в той жизни, в которой он живет, максимум силы, максимум возможностей управлять своей волей, максимум способностей контролировать работу сознания. Т. е., не только не ограничивать его, но и

делать сильней и свободней.

Какой смысл загонять себя в какие-то рамки? Ведь мы приходим в эту жизнь для того, чтобы прожить ее, набрать жизненный опыт, решить какие-то задачи, выполнить социальные функции, заработать деньги, эти деньги вложить, как-то реорганизовать себя и что-то в процессе этой реорганизации понять. Если же уходить от этого всего в какую-то пещерку здорового образа жизни - это никому не надо. Необходима активная жизненная позиция. Если то, что мы делаем, нашу жизненную позицию и нашу силу, как социальных индивидов, как функциональных звеньев, в какой-то цепочке событий увеличивают, значит это целесообразно, имеет право на существование. Это мое сугубо личное мнение. Если оно делает нас неполноценными, социально неадекватными и вышибает из общего потока жизни, какой в этом смысл? Я ем мало. Питаюсь, допустим, один раз в день. Не потому, что придерживаюсь какой-то диеты, а потому, что мне больше не нужно. Иногда бывает день, когда я вообще ничего не ем. Потому, что не нужно. Если мне нужно переговоры провести и это невозможно сделать без водки, я пью водку наравне со всеми.

- Ну-и-ну... И это не сказывается на занятиях?

- Нет. Это просто введение дополнительных жестких факторов в тренировку. И все. Жизнь такая, что иначе не договоришься. Это дополнительный Вызов. Всего-навсего. Но опять-таки, это мое сугубо личное мнение. И это согласуется, допустим с тем, чему меня учили мои Учителя.

- Это похоже на бытующее у обывателя представление о Йогах, как о факирах, которые спят на гвоздях и глотают серную кислоту. А как с такими чудесами у вас?

Андрей смеется:
- Где-то по Москве бродят мои фотографии: я там стойку на руках делаю, на стеклах. Ну вообще-то можно такое делать. Но можно и многое другое. Это просто феномен. Многие чисто гимнастические вещи - сложные Асаны - намного тяжелее сделать, чем полежать на гвоздях или покататься по битому стеклу. Представь себе: за столиком сидят бизнесмены у которых напряг по жизни - они не знают, как сделать, чтобы мозги думали лучше. Это факт. Ко мне обращались очень влиятельные и состоятельные люди у которых возникала проблема: при обычном нормальном режиме функционирования они не могут охватить весь круг тех задач, которые им нужно решать. Пришел человек в ветхих одеждах, с длинной седой бородой и полетал немножко перед ними. Что они скажут по этому поводу? Они скажут: "Тю, блин! Еще один фокусник прилетел!" И то, что у этого человека можно почерпнуть технологию, с помощью которой можно сделать свою жизнь эффективной, большинству из них даже в голову не придет.

Когда с ними разговаривает точно такой же человек, как они, который живет нормальной жизнью, который делает все то же самое, они очень охотно идут на то, чтобы попросить поделиться информацией. А это люди, от которых зависит, что сейчас происходит. И то, что жизнь полна грязи, определяется тем, что управляющие этой жизнью по большей части тоже не без мусора.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
http://filosoff.org/ Приятного чтения!
http://buckshee.petimer.ru/ Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
http://petimer.ru/ Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
http://worksites.ru/ Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
http://dostoevskiyfyodor.ru/ Приятного чтения!