

# МАЙСОР СТИЛЬ В 26 ВОПРОСАХ

## Содержание

Что такое Майсор?.....	3
Каково устройство занятия? .....	3
Если нет учителя, ведущего через позы, как тогда люди знают что делать на занятии?.....	3
Как выглядят разные серии?.....	3
Что если я практикую больше одной серии? .....	3
Почему есть серии? Почему просто не делать то, что подсказывает в этот день тело? .....	4
Как часто рекомендуется посещать Майсор-класс? .....	4
Майсор-класс такой длинный, как только люди умудряются практиковать йогу 3 часа?.....	5
Если я практикую всего 1 час, что же мне делать в оставшееся время класса?.....	5
Я никогда не был на Майсор-классе. Ничего, если я так вот просто приду?.....	5
О каком "базовом понимании" вы говорите? .....	6
Что за дыхание такое? .....	6
Как узнать, когда в позе делать вдох, а когда выдох? .....	6
Что означает "дришти"? .....	6
Почему в вашей Школе так много Майсор-классов? .....	6
Чего такого "замечательного" в "самостоятельной практике"? .....	6
Я слышал, что правки на Майсор-классе могут быть весьма экстремальными. Это так? .....	7
Кто проводит Майсор-классы? .....	7
Кто занимается на Майсор-классе? .....	7
Я заходил на Майсор-класс и мне показалось, что все такие серьезные. Чего они так? .....	7
Как студенты узнают, что пора переходить к следующей позе или к новой серии? .....	8
Мне кажется, я такой слабый! Должен ли я что-то уметь для практики на Майсоре? .....	8
Что если я не знаю что делать на классе? Можно позвать учителя во время класса?.....	8
Может мне просто следует ходить на классы под счет? .....	8
Почему нет практики Майсора в дни луны?.....	9
Хорошо ли делать сидячую практику или пранаяму до или после практики асан? .....	9

# О Майсоре

**имя существительное**

**1. Город в южной Индии, штат Карнатака.**

**2. Формат занятия аштанга йоги.**

---

**Любой пришедший на свой первый Майсор класс ощущает что-то подобное:**

Вы начинаете заниматься, планируя хорошенько растянуться, чуток попотеть в кругу друзей, насладиться атмосферой покоя и может быть даже добавить немного глубины своей йоге. Итак, настроившись на приключения, вы направляетесь попробовать Майсор-класс. Реальность меняется в корне, когда вы открываете дверь и заходите в зал.

В зале в основном тихо и там находятся люди во всех мыслимых и немыслимых закрученных позах. Учитель стоит перед одним парнем, опуская его в прогиб, в то время как еще один свисает вверх тормашками, обхваченный за таз каким-то хитросплетением веревок на боковой стене. Звука и пульсации дыхания, серьезных лиц людей, моря пота и того факта, что, похоже, все (кроме вас) точно знают что происходит, достаточно, чтобы отогнать любого на годы.

Естественной реакцией будет пулей выскочить наружу, чтобы набрать 911 для той женщины в углу, которая лежит на спине, явно в изнеможении и возносит мольбы, так как ее ногу вырвали до того, как кто-то ее запихал ей за голову.

Будь то в Москве или в любом из многих других городов мира, первое знакомство с действующим классом в стиле Майсор, определенно, производит впечатление! Но когда вы поняли, что же происходит на самом деле, и отважились провести тестдрайв себя, любимого, то вы можете признать, что это изумительный формат для развития трансформирующей практики йоги.

Позвольте представить вашему вниманию Майсор-класс. Ознакомьтесь с нашим FAQом и узнайте об этом стиле практики и классе йоги.

# Что такое Майсор?

Этот вид занятий сделан по образцу классов аштанга йоги в Майсоре, Индия, которым обучает наш главный учитель Шарат Р.Джойс. Майсор-класс предоставляет студентам возможность развить "личную практику", что является неотъемлемой частью системы аштанги. Студенты независимо работают над определенными последовательностями поз, которые лучше всего для них подходят. Учитель помогает, поправляет и может, не привлекая всеобщего внимания, обсудить конкретные трудности или вопросы с отдельными студентами во время занятия.

## Каково устройство занятия?

В начале занятия учитель вместе со студентами произносит *открывающую мантру*. Иногда студенты приходят на занятие чуть раньше и начинают делать разогревающие растяжки или приветствия солнца до начала занятия. Однако, когда учитель оглашает открывающую мантру, они встают и повторяют ее вместе с группой.

Если студент заканчивает свою практику раньше, то выполняет позу трупа не менее 10 минут прежде, чем тихо уйти. Также некоторые студенты могут приходить на занятие позже, и в таком случае они тихо заходят и располагаются в зале.

## Если нет учителя, ведущего через позы, как тогда люди знают что делать на занятии?

Система аштанга виньяса йоги основана на нескольких определенных последовательностях поз, которые практикуются регулярно и изучаются с течением времени. Начиная с "первой серии", студенты шаг за шагом прорабатывают и запоминают последовательность поз. После достижения определенного мастерства в одной серии, постепенно в практику добавляется следующая серия по несколько поз за раз. Таким образом, йога становится "практикой", выполняемой индивидуально (как медитация, бег или игра на пианино), через призму которой можно будет наблюдать полярности дыхания, ощущений и мыслей.

## Как выглядят разные серии?

Базовая структура одинакова, независимо от последовательности. Практика всегда начинается с 3-5 обоих приветствий солнца (сурья намазкара А и В). За этим следует одинаковая последовательность поз стоя. Затем наступает черед практики поз, содержащихся в конкретной серии. Следом идут, неважно какую серию практикуют, полный прогиб (цикл моста) и одинаковая последовательность завершающих поз – стойка на плечах, стойка на голове и т.д. И, наконец, есть минимум 10-минутное выполнение позы трупа.

Вот почему, когда вы впервые отправляетесь на Майсор-класс, все может казаться странным – люди просто занимаются какой-то своей практикой или делают позы в разной последовательности. Но когда вы поймете базовую структуру серий, все встает на свои места.

## Что если я практикую больше одной серии?

Студенты, регулярно практикующие больше одной серии, часто чередуют серии для более сбалансированной практики. В традиционном методе изучения новых серий добавляют одну-две позы в конце последовательности, которую вы практикуете, до тех пор, пока вы не добавите всю следующую серию. Конечно, это не всегда возможно с точки зрения затрат времени или энергии, но когда работают именно так, это прекрасный способ изучения следующей серии.

## **Почему есть серии? Почему просто не делать то, что подсказывает в этот день тело?**

Разные серии задуманы для того, чтобы проработать различные специфические аспекты комплексной практики йоги. Первая серия, например, заземляет; Средняя серия считается "очищающей надой", или успокаивающей нервную систему, а Продвинутые серии развивают силу центра или "кора".

Следование предписанным последовательностям служит нескольким функциям. Во-первых, серии задуманы так, чтобы подготовить тело к следующим позам. Укоренившись и заземлившись с помощью Первой серии, практикующий готов начать раскрытие в глубоких прогибах Второй серии, не рискуя при этом стать умственно рассеянным, эмоционально неуравновешенным или эгоцентричным – что может произойти, если прогибы практикуют без должного заземления.

Кроме того, следование сериям гарантирует, что менее привлекательные позы будут включены в репертуар. Всегда есть соблазн пропустить позу, которая нам не нравится, и частенько эти позы именно те, что на самом деле принесут нам больше всего пользы.

Наконец, выполняя одинаковые последовательности раз за разом на регулярной основе – в идеале каждый день – мы автоматически даем возникнуть ритмической и медитативной форме практики, характеризующей аштанга йогу.

## **Как часто рекомендуется посещать Майсор-класс?**

Для начинающих 2-3 раза в неделю будет идеально.

Традиционно и во многих студиях мира от студентов требуется записываться на ежедневные Майсор-классы на месяц, и ожидается, что они будут практиковать 6 дней в неделю. В Москве мы видим, что не для всех это представляется возможным, и поэтому не требуем записи на месяц Майсор-классов. Однако многие из студентов и наших учителей практикуют на ежедневной основе.

Когда вы практикуете каждый день – даже если в некоторые дни вы делаете укороченную практику – вы начинаете по-настоящему ощущать более глубокие и медитативные изменения, естественно происходящие в вашей практике, и которые также находят позитивное отражение в других аспектах вашей жизни. Когда вы практикуете на регулярной основе, то можете заметить, что стали более терпеливыми, собранными, у вас больше силы и гибкости, выносливости и запаса жизненных сил, не говоря уже о более утонченном чувстве юмора.

# **Майсор-класс такой длинный, как только люди умудряются практиковать йогу 3 часа подряд?**

Утренние Майсор-классы действительно идут 3 часа, но от вас не требуется находиться там все время – скорее даже, это не рекомендуется. Мы открываем зал на достаточно продолжительное время, чтобы дать возможность и ранним пташкам и встающим попозже (относительно попозже) посетить класс.

Большинство студентов практикуют полтора-два часа, обычно такое количество времени требуется для выполнения полной серии. Однако студенты, ограниченные жестким графиком, или которые работают с терапевтической программой, направленной на определенную травму, или те, кто только начинает свое знакомство с аштанга йогой, часто практикуют часть серии или альтернативную последовательность, которая может занимать всего минут 45 или около того.

## **Если я практикую всего 1 час, что же мне делать в оставшееся время класса?**

Если у вас более короткая практика, вы можете спланировать свой приход, учитывая это. Несмотря на то, что мы начинаем и заканчиваем класс в виде группы, студенты приходят и уходят прямо во время класса. Если вы не оказались там к открывающей мантре (именно так мы начинаем класс), тогда вы просто тихо произносите мантру сами (по своему желанию) и приступаете к своей практике, как только расположитесь на коврике. Если вы завершаете свою практику до официального окончания времени класса, тогда нормальным будет тихонько свернуть свой коврик и уйти – при условии, что вы уходите до начала групповой шавасаны, чтобы не побеспокоить остальных во время их отдыха. Групповая шавасана начинается примерно за 12 минут до официального времени окончания класса, и учителя начинают объявлять через, сколько начнется шавасана. Так что, если вам нужно уйти пораньше, у вас будет время собрать свои вещи и выйти, не беспокоя остальных занимающихся.

Что касается утренней практики, одни приходят прямо к самому открытию зала и уходят уже через час, другие приходят попозже и заканчивают к самому концу класса. Система задумана гибкой, чтобы удовлетворить нужды студентов на всех этапах их практики.

## **Я никогда не был на Майсор-классе. Ничего, если я так вот просто приду?**

Да! На самом деле это замечательный способ начать практиковать. Конечно, полезно иметь какое-то представление о том, что такое аштанга йога, но даже если вы не уверены, что вы в теме или просто хотите заглянуть на огонек, мы всегда рады новичкам.

Некоторые студенты находят полезным посещение классов под счет, чтобы прочувствовать систему аштанги до знакомства с Майсором. И мы предлагаем вводные курсы "АВЙ-Старт", которые проходят регулярно, и могут вам очень помочь. Но они не являются необходимым условием, если вы желаете попробовать Майсор-класс.

Кроме того, просмотр DVD по аштанге или чтение книг, типа "Аштанга Йога" Грегора Майеле, дадут вам хорошее базовое понимание.

# **О каком "базовом понимании" вы говорите?**

Это означает понимание того, как координируются дыхание, взгляд и движение, а также понимание базовой структуры серий (начиная с приветствия солнца и завершения позы трупа).

## **Что за дыхание такое?**

Одним из центральных аспектов системы аштанги является дыхание уджджайи – звук, который совершается дыханием, когда губы сомкнуты, а задняя сторона горла слегка закрывается. Это похоже на шепот. Иногда люди чересчур увлекаются и могут начинать дышать излишне усердно, но в целом это спокойное, ровное и неагрессивное дыхание со звуком. Дыхание предназначено для того, чтобы увлечь и поглотить ум, и оно приглашает практикующего к состоянию медитации, побуждая при этом на плавность движений.

## **Как узнать, когда в позе делать вдох, а когда выдох?**

Общее правило такое, что вдох (прана) связан с расширяющими, раскрывающими, распространяющими и подъемными типами движений. Выдох (апана) связан с сжимающими, опускающими, заземляющими и сгибающими типами движений.

## **Что означает "дришти"?**

В каждой позе есть предпочтительное место взгляда (дришти). Взгляд мягкий и собранный, никогда не цепляющийся или пронзительный. Чаще всего используемое место взгляда – мягко вдоль линии носа, хотя в некоторых позах может быть смотрение на кончики пальцев руки, в межбровье или за горизонт.

## **Почему в вашей Школе так много Майсор-классов?**

Потому что самая суть, корень системы аштанги – самостоятельная практика, а это есть класс в стиле Майсор, где студенты имеют возможность развивать свою личную практику.

## **Чего такого "замечательного" в "самостоятельной практике"?**

Так как вне вас нет никого, кто бы вас инструктировал, что нужно делать, вся полнота ответственности ложится только на практикующего, который должен заниматься искренне и разумно. Такая форма интроспективной практики позволяет вам наблюдать ощущения, мысли и чувства, которые возникают во время практики, и постепенно прекращать цепляться за приятные переживания и отвергать неприятные. Она позволяет вам культивировать внутреннее интуитивное понимание изменчивости и бренности, автоматически готовя к возникновению медитации.

# **Я слышал, что правки на Майсор-классе могут быть весьма экстремальными. Правда ли это? И если у меня есть травма, не травмируют ли меня тогда в правке?**

Правки в йоге предназначены для того, чтобы помочь практикующему научиться корректному выстраиванию и форме так, что они сумеют ухватить более тонкие внутренние аспекты практики. Иногда правки могут быть нацелены на то, чтобы дать студенту физический опыт того, как может ощущаться поза или как продвигаться в сторону самостоятельного выполнения позы. Устные правки дают студенту более ясное понимание формы или полезности позы. Некоторые правки могут показаться экстремальными, в то время как, другие будут очень мягкими. Учителя в нашей Школе всегда работают со студентами на их текущем реальном уровне и не толкают их за их пределы. Самостоятельная практика – возможность для студента и учителя работать сообща, но, в конце концов, личная практика – ваша практика. И, пожалуйста, если у вас имеется травма, обязательно сообщите учителю. Позы и правки всегда могут быть изменены так, чтобы учесть травму и способствовать заживлению.

## **Кто проводит Майсор-классы?**

У нас есть несколько преподавателей, все из которых регулярно практикуют в Майсор стиле – многие из них ежедневно занимаются в студии. Утренние занятия разбиты на 2 двухчасовых интервала так, чтобы учителя могли и заниматься и вести, что очень помогает поддерживать практику. Вы можете прочитать о наших учителях на нашей странице об учителях.

## **Кто занимается на Майсор-классе?**

На Майсор-классах занимаются всевозможные типы людей – от новичков до практиков со стажем. Система аштанги прекрасно подходит для молодых, спортивных людей. В то же время эта практика – то, что может принести вам пользу в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Вы обнаружите, что на любом занятии находятся люди самого разного возраста, опыта, гибкости и силы.

При первом посещении класса может показаться, что все такие продвинутые, так как кажется, что люди знают, что они делают, и потому, что занимаются самостоятельно, но многие начинающие студенты практикуют на Майсор-классах.

## **Я заходил на Майсор-класс и мне показалось, что все такие серьезные. Чего они так?**

В основном причина в том, что люди собраны и сконцентрированы, а не в том, что они слишком серьезны или сердиты. Когда вы оказываетесь впервые на Майсор-классе, действительно может показаться, что люди чересчур серьезны. Но когда вы заметите, что все борются со своим собственным умом (а иногда заодно и со своим телом), то начнете видеть, что у большинства людей на лице отражаются не серьезность, соревнование или плохое настроение. Скорее, они просто сфокусированы на том, что делают.

## **Как студенты узнают, что пора переходить к следующей позе или начинать новую серию?**

Студенты работают с учителями на индивидуальной основе, чтобы определить, когда им стоит продвигаться дальше, менять или экспериментировать с новыми позами.

## **Мне кажется, я такой слабый! У меня плохо получается увод ног прыжком назад в чатурангу, и я вообще не знаю, как делать проброс в положение сидя. Должен ли я уметь делать эти движения, чтобы практиковать в стиле Майсора?**

Присоединяйтесь! Нет, вам не требуется уметь ничего из перечисленного, чтобы начать ходить на Майсор-класс. На деле, большинство людей не могут сделать эти движения, когда они начинают ходить на Майсор-классы. Но со временем многие из этих вещей просто естественно приходят. Вот почему это зовется практикой.

## **Что если я не знаю что делать на классе? Могу ли я подзвать учителя во время класса?**

Если вы не знаете что делать дальше, то можете использовать "шпаргалку" (они лежат у администратора), или же, безусловно, вы всегда можете подзвать учителя. Именно для этого он там и находится. Учителя обычно высматривают, кому бы помочь в зале, так что обычно, если вы просто остановитесь в своей практике, учитель немедленно это заметит. И, конечно, если вы чувствуете в чем-то нужду, вы всегда можете помахать учителю.

Не рекомендуется идти к учителям, чтобы привлечь их внимание – но они увидят вас, если вы просто подадите им сигнал, когда они не помогают другим студентам.

## **Мне кажется, что, практикуя один, я сбиваюсь и слишком много думаю. Я выбиваюсь из потока. Может мне просто следует ходить на классы под счет?**

Когда вы только начинаете выполнять самостоятельную практику, бывает непросто удержать концентрацию. В этом и состоит одно из преимуществ запоминания последовательности в рамках серий; зная, какая поза идет дальше, и просто продолжая двигаться, вы даете своему уму меньше возможностей для гуляния.



Когда вы держите взгляд устойчивым, язык мягким, а небо расслабленным, и сохраняете координацию движения с дыханием, тогда через возвращение раз за разом к звуку дыхания ум постепенно начинает освобождаться и расслабляться.

Взращивание медитативной формы практики требует времени и терпения, но оно того стоит и никогда не произойдет на классе под счет до той же глубины, которая возможна при самостоятельной практике.

## **Почему нет практики Майсора в дни луны?**

Это является частью традиционного подхода, когда на время новой и полной луны берут выходные. Отчасти это связано с индийским астрологическим поверьем, что в лунные дни неблагоприятно делать некоторые вещи. Так как мы относим себя к этой линии преемственности, поэтому мы решили уважать дни луны в таком же ключе.

Вдобавок, когда вы практикуете на ежедневной основе (рекомендуется шесть дней в неделю), то заметите, что предложение взять выходной будет восприниматься с большим удовольствием. Тело может отдохнуть (как-никак практика аштанги физически требовательная), а вам в дни луны покажется, что у вас появилась куча времени для себя, так как вы привыкли к каждодневной практике.

## **Хорошо ли делать сидячую практику или пранаяму до или после практики асан?**

Да. Рекомендуется отделять практику асан и практику пранаямы промежутком, как минимум, в 45 минут. Если вы совмещаете пранаяму и асану, может быть, лучше сначала сделать асану, а затем примерно через 45 минут заняться пранаямой. Сидение, если хочется, можно практиковать прямо до или после асаны. Разнесение практик по времени в течение дня – немного утром, немного ближе к вечеру – хорошее решение, если позволяют время и график.

Однако, если ваша йога, пранаяма или сидячие практика начинают ущемлять вашу "реальную жизнь" (т.е. вашу работу, семью или другие обязанности), тогда, возможно, вы начинаете привязываться к своей практике нездоровым образом. Практика йоги должна делать вас более нормальным, более простым, более способным функционировать здраво в мире.