

ACI 3 онлайн стенограмма урок 4

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Доброе утро всем! Наконец-то наступил наш заключительный день первой половины курса Исая-3. Я приветствую онлайн, приветствую тех, кто только присоединился, а также тех, кто сегодня был на нашей прекрасной йоге, которую для нас Аня Волчек провела.

И сейчас у нас будет с вами медитация. Для нас его проведет Валентина Агейшева, которая практикует и преподает с 2017 года. Она у нас не только опытный тренер, но еще и волонтер переводов сложных текстов.

Ее настройка поможет нам сегодня сфокусироваться на нашем занятии. Валентина прошла 10 курсов Исая-3, завершила 4 тренинга для преподавателя Исая-3. По образованию она английский филолог и в качестве волонтера она участвует в переводах башни Сюэн-Дзане и переводах ламримов Геши Майкла.

Также она участвует у нас в качестве тренера в преподавании курса в Исая в Киеве и Львове и куратор закрытого клуба Института Кармы под руководством В.Л. Котенко. Приветствуем Валентину, приветствуем. Сегодня у нас переводчик Елена.

Она будет переводить нам медитацию и дальше уроки. Хорошей вам медитации. Передаю слово.

Доброе утро всем. Благодарю за такие чудесные слова Ольгу и рада всех-всех видеть сегодня на занятии и на медитации, которая действительно, надеюсь, поможет вам настроиться на последующие занятия и лучше воспринять то, что вы услышите. И лучше воспринять то, что вы услышите сегодня.

Я надеюсь, что эта медитация поможет вам лучше воспринимать то, что вы сегодня учите. Вчера вы делали медитацию вместе с Татьяной Цибулько, медитацию «Золотая комната». Сегодня мы сделаем эту же медитацию и добавим всем ингредиентов, которые вы вчера изучили.

Если вам понравилась эта медитация, то вы сможете взять ее как свою основную и делать некоторое время. Я надеюсь, что после некоторого времени практики этой медитации вы сможете заметить, какие эффекты она принесет для вас. Эта медитация не сложная, но одновременно ее фишка в том, что это медитация фиксации.

Она помогает принести вашему уму спокойствие и одновременно дать ему пронизательность. Когда я делаю эту медитацию, она всегда добавляет мне ощущение вдохновения. Хорошо, тогда приступим и подготовимся.

Перед началом медитации мы примем с вами правильную позу. Если вы сидите на стуле, как сейчас те, кто сидят в зале, то отодвиньтесь от спинки стула, пожалуйста, не облокачивайтесь. Проверьте, что ваша спина прямая.

Ноги стоят ровно на полу, стопа полностью на полу. Плечи ровно на одном уровне. И голова ровно, то есть подбородок параллельно полу, насколько это возможно.

Прикройте глаза, пожалуйста. И легкая улыбка на лице, сделайте легкую улыбку, чтобы ваше лицо было расслаблено. И руки на коленях или на бедрах, как вам удобно, чтобы они тоже лежали ровно и расслаблено.

Подумайте об учителе, которого вы хотите пригласить сейчас медитировать вместе с вами. Это может быть кто-то близкий вам, это может быть человек, который помог вам во многом. Пригласите этого человека в вашу медитацию.

Вы видите, как этот человек соглашается и приходит сейчас к вам. Пригласите этого человека в вашу медитацию и посмотрите, как этот человек приходит к вам. Он приближается к вам и садится напротив вас.

Он садится достаточно близко, ваши колени практически соприкасаются. Подумайте теперь о каком-то хорошем качестве вашего учителя, которое вас вдохновляет и которым вы восхищаетесь. Это то качество, которое вы хотите развить в себе сейчас.

Порадуйтесь, что в вашем учителе есть это качество. Это было ваше поклонение учителю. Теперь вспомните какой-то хороший поступок, который вы совершили за последние 24 часа и подарите этот поступок вашему учителю.

[Говорящий 2] Вы можете подарить эту медитацию, которую вы делаете.

[Говорящий 1] Теперь раскроем сердце и признаемся в каком-то не очень благовидном поступке, который вы совершили за последние сутки и от которого хотите очиститься. Теперь раскроем сердце и признаемся в каком-то не очень благовидном поступке, который вы совершили за последние 24 часа и от которого хотите очиститься. Расскажите вашему учителю об этом не очень благовидном поступке и покажите ему, что вы переживаете, что вы совершили это.

Возьмите какое-то время, пообещайте, что не будете больше так поступать и подумайте, что хорошего можете сделать взамен. Теперь соберем много добродетели для нашей медитации и вспомните какой-то хороший поступок, которым вы гордитесь, который вас радует, тоже который вы сделали за последние 24 часа. Теперь соберем много добродетелей для нашей медитации и вспомните какой-то хороший поступок, который вы сделали за последние 24 часа.

Расскажите о нем учителю. Вы можете видеть, как учитель тоже радуется вместе с вами вашему хорошему поступку. Вы можете видеть, как учитель радуется вместе с вами вашему хорошему поступку.

Покажите это. Теперь попросите вашего учителя обучать вас всеми возможными способами. Теперь попросите вашего учителя обучать вас всеми возможными способами.

Вы просите учителя обучать, чтобы вы как можно быстрее достигли всех ваших целей. Вы просите учителя обучать, чтобы вы как можно быстрее достигли всех ваших целей. Теперь попросите вашего учителя всегда оставаться вместе с вами.

Теперь попросите вашего учителя всегда оставаться вместе с вами. Вы видите, как ваш учитель начинает приподниматься в воздухе, постепенно уменьшаясь в размере. Он поднимается все выше и висит над макушкой вашей головы.

Вы можете это почувствовать. Учитель еще больше уменьшается в размере, становится не больше ноготка мизинца. И вы приглашаете его опуститься в ваше сердце, в прекрасное место, которое вы для него приготовили там.

[Говорящий 1] И учитель в вашем сердце вместе с вами. Теперь перейдем к основной медитации. Представьте, что вы находитесь на вершине высокой горы.

[illegible]

Переведите ваш взгляд вниз на зеленую долину. Трава, которую вы видите, она изумрудного зеленого цвета, сочная, мягкая. Вам очень приятно смотреть на нее и вы чувствуете, как соединяетесь с землей.

Учитель заходит в комнату, он узнает вас и очень рад видеть вас. Ваши глаза встречаются и вы уже не можете оторвать ваш взгляд от глаз учителя. Вы чувствуете огромную любовь и желание заботиться о вас, который исходит от учителя.

Учитель проходит в комнату и вы садитесь в медитацию вместе. Очень важно сейчас почувствовать, что учитель это не картинка, не плоская фотография, это живой человек. Как вы это можете ощущать?

Вы можете ощущать его тепло и аромат тела, вы можете слышать его дыхание легкое. Аромат очень тонкий и приятный, потому что это аромат тела человека, совершившего много хороших поступков. Так вы сидите напротив друг друга и колени ваши слегка соприкасаются.

[Говорящий 2] Закройте глаза для медитации.

[Говорящий 1] Но сквозь закрытые глаза вы продолжаете представлять глаза учителя. Вы чувствуете, как через эти глаза льется бесконечная любовь к вам. Постарайтесь несколько минут оставаться так, чтобы ваш взгляд был сфокусирован на глазах учителя.

Если отвлечетесь, мысленно снова возвращайтесь к глазам. По мере того, как вы будете делать эту медитацию самостоятельно, вы можете продлевать то время, которое вы проведете. Время, которое вы проведете, вы можете продлевать то время, которое вы проведете.

Сейчас представьте, что учитель приподнимается в воздух, уменьшаясь в размере. Он размещается над макушкой вашей головы и вы смотрите с ним в одну сторону. Он уменьшается еще больше и опускается на вашу макушку.

Вы можете ощутить это физически, как легкое тепло на вашей макушке. Учитель уменьшается еще больше, становится размером с ноготок.

[Говорящий 2] И опускается по центральному каналу в ваше сердце.

[Говорящий 1] Теперь учитель в вашем сердце и он всегда рядом с вами. Теперь, когда вы будете готовы, вы можете сделать два-три глубоких вдоха и выдоха и открыть глаза. И мысленно посвятите эту медитацию достижению всех ваших целей, целей всех живых существ и совершенному счастью.

Благодарю вас за чудесную медитацию, которую мы проделали с вами и меду за вашу практику и желаю, чтобы она становилась все лучше и лучше. И благодарю Елену за чудесный перевод.

[Говорящий 2] Благодарим вас за чудесную медитацию.

[Говорящий 1] Спасибо огромное. И сейчас приглашаем Максима и Ирину. Максим у нас начнет для того, чтобы провести нам четвертое занятие.

И я подумала, что для меня это большая радость и честь в такие времена.

[Говорящий 2] Здорово, Лен. Спасибо, что приехали. У нас сегодня четвертый урок.

[Говорящий 1] Это сегодня четвертый урок.

[Говорящий 2] И мы поговорим... У нас сегодня четвертый урок, и мы будем говорить про позу для медитации.

[Говорящий 1] Сегодня мы поговорим о позах для медитации.

[Говорящий 2] Один из самых важных уроков. Кто помнит, о чём у нас курс, какая главная идея курса? Чтобы иметь спокойный и счастливый ум, что нам надо делать?

Да, тренировать ум с помощью медитации нам нужно. И сегодня конкретно мы говорим о том, что для того, чтобы иметь счастливый ум, нам нужна качественная медитация, которая требует вот этой удобной и устойчивой позы, восьмиточечной. Ахт пункты позы мы сегодня будем изучать.

Лена, спасибо, что помогаете нам тут всё учить немецкий. Мы очень хотим. Кроме Любы, наверное.

Люба знает уже. Так, о чём мы говорили до этого? Можно перезапустить?

Следующий слайд.

[Говорящий 1] Покажите, пожалуйста, следующий слайд.

[Говорящий 2] Супер. В этом занятии поговорим про восемь характеристик правильной позы для медитации. Про источники для этого занятия.

Наши личные серы лайфхаки. Может быть, тут ещё добавят ребята, кто здесь присутствует. Да, потому что Аня Волчок, которая сегодня йогу проводила, Люда Мишанина, которая за камерой стоит, они уже по два месячных ретрита прошли, да, девчонки?

Да, и кстати, девчонки, если вы хотите добавлять что-то по каждому пункту, просто поднимайте руку, мы вам дадим микрофон. А чем мы говорили раньше? Первое и второе занятие у нас были про шесть подготовительных шагов, помните?

Вот эти семь ингредиентов, которые Валентина Ангишева с вами проделала сегодня утром, к какому шагу они относятся?

[Говорящий 1] К пятому.

[Говорящий 2] Это очень нервный момент, если честно, для меня был. Скажите, к четвертому, а мы это раз десять повторили с Ирой. Дальше, на прошлом занятии Татьяна Цебулько и Ольга Ключ рассказали про шесть условий внешнего окружения.

И сегодня на этом занятии мы поговорим про восьмиточечную позу для медитации. Это интересно, я никогда не встречал рекомендации для позы медитации, пока не познакомился с этой системой, системой Семен. Да, как-то типа как медитируешь, так и медитируй, так меня учили.

Да, но в более длительных ритах вы заметите, это очень непростая тема позы для медитации, не такая простая, как она даже может казаться. Да, и поэтому здорово, мне кажется, основывать свою позу на медитации, на рекомендации тех, кто делал уже очень много медитационных ретритов. Ира хочет рассказать, что со мной не так.

[Говорящий 1] Спасибо, Макс. Да, у нас небольшой интерактивчик. Доброе утро.

Как вы полагаете, господа эксперты? Что не так с человеком, изображенным на этом фото? Может быть, печень у него там схватила.

Не проснулся, есть версия от Антона Тимофеева. Неправильная поза, говорит Виктория. Как-то несчастливым тут, недовольным выглядит.

Вячеслав добавляет грустит. От чего грустит Максим? Почему он грустит?

Он напряжен.

[Говорящий 2] Никто не сдает курсы ИСИА, нет сертификатов.

[Говорящий 1] Точно, и не улыбается даже. Сложно улыбаться в таких моментах, но хоть бы улыбнуться мог. Хорошо, это тема нашего занятия.

Да, как сделать до и после. Это Максим до ИСИА-3 и после ИСИА-3. Это Максим до ИСИА-3 и после ИСИА-3.

Восьмиточечная поза для медитации. Или другими словами, положение из восьми составляющих. Или другими словами, положение из восьми составляющих.

Я предлагаю, кстати, это не ингредиентами называть, а как раз составляющими, чтобы не путать с нашей прошлой темой. Супер. Наверное.

Номер один. Что, собственно, делать с нашими конечностями? Это Максим в конце года, после всех наших ретритов, которые мы запланировали в этом году.

И так будет выглядеть Макс, когда все ретриты, которые мы планировали для этого года, будут завершены. В древних писаниях говорится, что пункт номер один, это расположите Ваши ноги в лотосе. В древних писаниях говорится, что пункт номер один, это расположите Ваши ноги в лотосе.

Но эта поза, как Вы понимаете, надеюсь, не для новичков. Если Вы так с непривычки усадить себя насильно в такую позу, определенно можно себе что-нибудь там сломать внутри. Это для тех, кто реально давно медитирует.

Активно занимается йогой. Особенно йога Леди Нигумы. И в целом привык сидеть в такой позе.

Когда мы начинаем, мы начинаем со стульчика. Это не позорно медитировать на стуле. Поэтому, когда Вы видите кого-то, какого-то продвинутого йогина, который уже сложил в позу лотоса ноги, не пытайтесь с ним сомневаться.

У нас нет задачи кого-то победить позой нашей или впечатлить. Наша задача найти наше комфортное положение, для медитации. Как правило, мы с Вами, люди, в 2025 году большую часть жизни проводим на стуле.

А в древние времена стулей, в принципе, не было. В Тибете, в Индии, ребята сидели на полу. У них не было из чего выбирать, там сяду на стул, сяду на пол.

Есть пол, я на нем сижу, больше в комнате ничего нет. Соответственно, они с детства привыкли таким образом уже ноги складывать. Для нас это непривычно.

У нас есть стульчики. И нам реально нужны наши колени. Очень легко повредить колени.

Хрусь и все. Но, поверьте, Вам колени понадобятся еще. Поэтому Вам надо найти ту позу, которая не будет отвлекать Ваш ум от медитации.

Что Вам может в этом помочь? Где твой друг? Ты с другом сегодня пришла.

Давай. Вам понадобится такой друг. Можешь в камеру показать тоже.

Это, знакомьтесь, подушка для медитации. И это реально must have для тех, кто перебирается сидеть на пол. Эта подушка такая еще полукругленькая, такая в форме полумесяца, что тоже удобно.

Хорошая. Ко мне нравится. Там изображены наши подушки.

Вы можете положить одну подушку. Может быть, две. Может быть, кому-то в начале понадобится даже три подушки.

Но суть в том, когда Вы садитесь в позу для медитации, если мы говорим не про стульчик, а на пол.

[Говорящий 2] Эррор, эррор.

[Говорящий 1] Про медитацию на поле, а не на стуле. Вам нужно, чтобы Ваша пятая точка, попка, чтобы она была выше Ваших коленей. То есть она реально должна быть, как бы Вы так, чуть-чуть на высоте сидите.

Если у Вас нет такой чудесной подушки, не проблема. Во-первых, Оля мне говорила, что здесь можно купить похожие подушки. Эту не продаём, не переживай.

Оля, почём продаёшь? 35 евро. Да, тут натуральный наполнитель, я так думаю.

Я уже продаю Твою подушку, извини, по привычке.

[Говорящий 2] Положу её.

[Говорящий 1] Окей, я буду Твою подушку сейчас не продавать, я лучше её уберу. Такие подушки, в принципе, там часто или гречневая шелуха, или какая-то другая шелуха. Вот, можете подкладывать такую подушку.

Если вдруг нет у Вас подушки. Что можно сделать? Можете взять пледик, или полотенечко, сложить его каким-нибудь валиком, и точно так же положить под попу, найдя комфортное положение.

Если у Вас нет пледика. Возьмите худы. Не знаю, диванную подушку.

Мы когда путешествуем, мы берём в отеле просто подушку, которая есть. Или Вы можете просто использовать кисточку, которая здесь, на софе. Если мы путешествуем, мы используем кисточку от отеля.

Максим не стой, что он махает, нет. Максим не так уверен. Он просто принципиально возит свои подушки с собой, все.

Максим всегда возит свои подушки с собой. Поэтому у нас всегда три сумки, когда мы путешествуем. Я ленивая в этом плане.

Я могу скрутить из подручных средств. Я не люблю лишние вещи возить. Я простой пример, потому что подушка это не лишнее.

Я не хороший пример, потому что подушка это не лишнее. Это правда важно. И здорово, когда Вы привыкаете к какой-то определенной высоте.

Ну просто мне комфортно на разных вещах сидеть. Мне окей. Но когда Вы учитесь, лучше там у Вас одна подушка, Вы знаете.

Или Вы там подушку и пледик положили. У Вас всегда одна и та же высота. Вы как бы знаете, вот мне комфортно, вот моя высота.

Но это хорошая вещь, когда Вы привыкаете к какой-то определенной высоте. И знаете, как это себя чувствует. И плюс, что Вы можете измерить свои прогрессы, когда Вы всегда используете один и тот же подушку.

Мы садимся на подушку. Хорошо бы что-то подложить на пол. Или йога-коврик.

Или йога-мат. Или тот же пледик. То есть если у Вас холодный пол или какой-то твердый пол.

В общем, сделайте себя мягонько и комфортненько. Если Вы уже сели Вам мягонько и комфортненько, и Вы понимаете, что все равно одно колено у Вас висит. Тогда Вы можете взять какой-нибудь еще пледик и скрутить вот так под коленку или подушечку маленькую.

Просто положите, чтобы не на весу было колено. Вы можете использовать еще что-то, например, скрутить подушку и положить ее под колено, чтобы она себя чувствовала комфортно. Не волнуйтесь.

Сначала она не может себя так комфортно чувствовать, но со временем Вы привыкнете к этому. А сейчас я предлагаю Максиму рассказать о том, куда девать остальные наши конечности.

[Говорящий 2] Спасибо, Ира. Есть также, где же Майкл Роуч в своей лекции рассказывает, какую ногу класть сверху, какую снизу. И в конце рассказывает, но Буддам все равно, какая у Вас нога сверху и снизу.

Но я расскажу. Если Вы сидите в полном лотосе, я таких людей не знаю, ни одного человека, кто сидит в медитации в полном лотосе. Вы сидите, девчонки?

Не долго, да. Мария рассказывала, что она сидит, может быть, 20-30 минут в полном лотосе, а потом 10-15 минут в полном. И потом снова меняет.

Так вот, в нашей традиции, говорит Кеша Майкл, если полный лотос, то левая нога снизу, а правая сверху. Мария сидит наоборот, у нее правая нога снизу, левая сверху. У меня тоже такой лотос.

Если Вы сидите в полном лотосе, то наоборот. В полном лотосе левая нога сверху, правая снизу. Я сижу ровно наоборот, то есть у меня правая нога сверху, а левая снизу.

Если Вы не въехали с первого раза, переслушайте этот момент, я его много раз переслушивал, записывал, у меня тут написано. Но самое главное, не переживайте, делайте так, как Вам подходит. Да, лично у меня правая нога снизу больше раскрыта, чем левая.

Да, поэтому для меня наоборот не сработает просто. И важно здесь, я думаю, что Ира об этом сказала, очень важно не травмировать колени. У меня три травмы колена.

Все из-за лотоса. Я хороший пример, как не надо делать. Потому что я занимаюсь штангой-йогой.

Силовая йога для тех, у кого много сил. Есть прямая корреляция и противоположная корреляция. Так вот говорят, что чем больше у тебя силы в йоге, тем меньше у тебя ума в йоге.

Обратная корреляция. Да, поэтому первые две травмы колена меня не научили, я в 63-й раз травмировал колено. Обычно это травмируется, когда ты неразогретое колено выгибаешь сильно в лотосе.

Оно мне до сих пор болит, если Вам интересно. Расскажу Вам большой секрет. Если Вы не можете сесть в лотос или Вам не комфортно в лотосе, в этом виноваты не колени.

Это тазобедренные.

[Говорящий 1] Это не связано с коленями.

[Говорящий 2] Если у Вас не раскрыто тазобедренное, у Вас не будет комфортного лотоса, никогда. Это не связано с коленями. Да, поэтому Мария Мёртл, в прошлом году, два года назад, она нам с Ирой сказала работать над раскрытием тазобедренных.

Да, я сидел, я запоминаю руками где-то, вот такая у меня была высота подушек, на трех подушках. То есть я реально как на троне сидел. Мне кажется, Ира где-то фоткала, у меня три подушки здесь, скорее всего.

[Говорящий 1] Ира сфотографировала, и так это выглядело.

[Говорящий 2] Если Вы хотите раскрыть тазобедренное, как нам с Ирой Мария Мёртл сказала делать, то что я сделал, у меня есть дома рабочий стол, за которым я работаю. Я от него открутил дополнительные ножки, и он у меня теперь вот такой высоты. И поэтому я сижу на полу, я работаю на полу.

[Говорящий 1] У меня тоже есть подушка для медитации там.

[Говорящий 2] Да, но обычно все рабочие звонки я провожу на полу. И за два года вот с такой высоты подушки для медитации. Вот такая у меня теперь высота.

Да, я думаю это сантиметров. Нет, больше. Восемь, мне кажется.

В общем раза в два меньше стало, да. И я не ломал себе колени, я просто регулярно, каждый день работаю на тазобедренное. Это медленный, для большинства людей это медленный процесс.

Поэтому я Вам искренне желаю не услышать звук, как хрустит колено. Это звучит очень страшно. Потому что ты понимаешь, что это звук моего любимого собственного колена.

Медитируйте на стуле. Я один человек еще не ломал себе колени на стуле. И постепенно, если Вам интересно, занимайтесь йогой.

И работайте над тазобедренными. Да, вот эти все асаны, где Вы делаете раскрытие тазобедренных, вот эти асаны Вам помогут.

[Говорящий 1] Я их делаю реально.

[Говорящий 2] Помимо того, что я сижу на полу, я еще делаю эти йога-асаны все. Ты хочешь добавить что-нибудь? Руки.

Есть разные варианты положения рук. Вы можете укладывать их на колени, ладонями вверх. Здорово делать, это называется чин мудрая, для того, чтобы забыть.

Замкнуть энергию, чтобы она у Вас оставалась внутри. Ладонями вверх или ладонями вниз. Хэнде хох.

Или Вы можете, вот как на фотографии показано, Вы можете их укладывать в лодочку.

[Говорящий 1] Кстати, девчонки, как Вы укладываете?

[Говорящий 2] Просто на колени, без чин мудры. Вот Аня вариант, можно просто ладони на колени положить. Точно, спасибо, Аня.

Аня добавляет, что вот эта поза, она, когда Вы складываете ладони друг к другу. Она помогает сохранить тепло в теле. То есть, если Вам холодно, здорово вот эту позу использовать.

Ира так тоже медитирует часто. Наши учителя Питер и Мария Мертул тоже.

[Говорящий 1] Мария там сидит, да, вот Мария так сидит.

[Говорящий 2] Глаза. А еще вот подушку можно подложить. Это зависит от длины рук.

У некоторых руки длиннее, у других короче. Мне кажется, у меня более длинные руки, а ноги, мне мама всегда говорила, что у меня короткие. Говорила, что это папа.

[Говорящий 1] Она всегда говорила, что я как мой отец.

[Говорящий 2] Поэтому Вы можете подложить подушку тоже. Для медитации удобно. Как Вам удобно.

Да, мы дойдем еще до плечей. Глаза. Обычно в нашей традиции рекомендуют медитировать с полуприкрытыми глазами.

Я думаю, у меня года 2 или 3 ушло на то, чтобы научиться с полуприкрытыми глазами медитировать. Да, тут кажется, что глаза закрыты, на самом деле там есть щелочка. Да, и эта вот щелочка в полуприкрытых глазах, она нужна для того, чтобы свет попадал.

И тогда считается, и это реально так для меня, по крайней мере, это помогает с сонливостью. Обычно мы закрываем глаза только, когда мы спать ложимся. Да, соответственно, наш мозг, когда Вы закрываете глаза, он такой, ну все, отбой.

Да, поэтому Вы можете начинать с закрытыми глазами медитировать и постепенно экспериментировать, это эксперимент. Чуть-чуть оставлять маленькую щель для света. Да, поэтому я, кстати, медитирую всегда, мне надо, чтобы в комнате было светло.

Ира, я знаю, ты любишь в темноте как-то медитировать, не любишь?

[Говорящий 1] Ну, не люблю я в темноте медитировать, просто в последнем ретрите мне солнце с окна прямо вот сюда светило в глаза, в глаз, и это очень отвлекало, поэтому мне приходилось надевать маску для глаз, но это исключение. Я не люблю медитировать в темноте, но в последнем ретрите я медитировала в такой комнате, где свет прямо в глаза, и это было очень отвлекательно, поэтому я использовала маску для медитации.

[Говорящий 2] Мне в ретрите, когда, это было время где-то 10, наверное, утра, когда солнце тоже мне в окно светило, я тогда как раз учителя перед собой представлял, и тут, короче, свет такой мне в глаза начинает светить, мне нравилось. Так, будет здорово, если вы не будете зажимать вот эту часть межброви. Мне нравится, как Олена, вы явно не вот так не делаете, у вас очень прямая здесь часть.

Да, для этого лучше всего сделать легкую улыбку. Это работает как антидот против вот этого хмуренья лба. И вы узнаете, это также оказывает влияние на ваше внутреннее тело, на ваши каналы, когда у вас здесь расслаблено, благодаря улыбке.

Да, это помогает, это влияет на наше внутреннее тело, хорошо влияет. Взгляд вы можете направлять прямо или под 45 градусов, с полукрытыми или с закрытыми глазами. Потренируйтесь дома, но самое главное, чтобы вы ни на что не смотрели, не начинали разглядывать, что-то тут как-то пыльно.

И Геше Майкл также добавляет, что здорово использовать натуральные материалы вообще для своей медитации, для одежды, для белья, для всего, для подушки. Да, я для медитации, у меня есть такой костюм, 100% хлопок, подушка с гречневой шелухой. И кстати, поэкспериментируйте с разными подушками, у меня несколько подушек есть, за все время, думаю, у меня штук 10 было подушек разных.

И Джон Брейди, который тоже один из наших наставников по медитации, он говорит, что у него дома несколько подушек есть под разный муд, под разное настроение. Да, и я реально, я себе купил тоже дополнительную подушку, когда он мне этот совет дал. Дело в том, что, например, в ретрите, когда ты делаешь йогу каждый день и медитируешь там 4 часа в день, тазобедренные больше раскрываются.

Поэтому можно ниже сидеть. Но вне ретрита у меня не всегда получается йогой заниматься каждый день, и уж точно я не медитирую 4 часа.

[Говорящий 1] Да, и поэтому мне чуть-чуть выше нужно сидеть.

[Говорящий 2] Поэтому экспериментируйте. У нас перерыв?

[Говорящий 1] 10 минут?

[Говорящий 2] Итак, у нас есть вопрос из онлайн.

[Говорящий 1] Итак, вопрос от Максима. Какой совет вы можете дать? У меня нет проблем с тазобедренным суставом, но есть проблема.

Когда я долго сижу в позе лотоса, в колене что-то пережимается. И кровь не поступает в правую ногу. Я пробовала подкладывать под колено одеяло, но это не помогло.

Это касается также и полу лотоса. Я пробовала сидеть на стульчике, но это неудобно и не нравится. Максим, желаешь дать рекомендации?

Максим, хочешь ты ответ?

[Говорящий 2] Привет, Макс.

[Говорящий 1] Привет, Макс. Привет.

[Говорящий 2] Кстати, может быть ты нам поможешь с переводом на украинский? Оля, Максим уже переводил прошлое мероприятие наше. Мы по тебе скучаем, Макс.

Я не сижу в лотосе долго в медитации, поэтому у меня нет такого опыта. Но если тебе комфортно, ничего не болит, и вот эта проблема, она и в лотосе, и в полу лотосе. Попробуй поменять подушку.

Например, я купил новую подушку, но мне на ней долго сидеть неудобно, потому что она что-то у меня пережимает в ягодицах, и у меня потом быстро очень затекают ноги и болят. Да, может быть у тебя твердая подушка. Второе, если это не вызывает какого-то дискомфорта, то есть затекла нога и затекла.

Тогда в этом нет вообще никакой проблемы. Это нормально, когда ноги затекают. Просто это не должно быть болезненно.

Пять минут может поболеть, и потом все. Я, например, точно знаю, в какой момент времени у меня начинают затекать ноги. Я поэтому могу время медитации определять.

Просто потом не вскакивай с места для медитации. Да, надеюсь, помогло. И напиши мне в личку, как у тебя получится.

[Говорящий 1] Спасибо, Макс. Вообще, вы можете спокойно нам реально в личку писать или в чате. Нам очень нравится, когда нам фотографии присылаете.

Какие-то отчеты. Какие-то инсайты. Можете фотографию алтаря слать, если вдруг сделаете. Фотографию места для медитации. Новую подушку, которую купили. Это реально интересно.

Пока у нас нет, как у Марии и Питера Мёртвого, тысяч студентов. Мы можем спокойно общаться, особенно с теми, кого мы не видим, кто онлайн. Хорошо, поехали по восьмиточечной позе для медитации.

Напомним, чего мы это вдруг изучаем. Мы хотим иметь счастливый ум. Хотим хотеть иметь счастливый ум тоже.

Для этого мы хотим его натренировать, быть счастливым. Лучший способ тренировки – медитировать. Чтобы медитировать, нужно учиться.

Учиться и тренироваться, добавляют. Все верно. Чтобы тренироваться, нам нужно знать, как...

Ну ладно, не позировать, но в общем, как сидеть. И чтобы мы могли это правильно тренировать, нам нужно знать, как правильно сидеть. Что требует правильное сидение?

Что мы делаем с нашими спинами? Это очень просто, просто и быстро. Сидите ровно.

Что такое сесть ровно? Мне нравится метафора, которая мне помогает понимать, что такое сесть ровно. Это представит, что мой позвоночник – это такая ровненькая стопочка монет.

Я даже, когда об этом думаю вне медитации, я так – хоп, сразу ровненько. Хочется сразу встать ровненько. Также это значит не заваливаться вперед.

не заваливаться назад, или не заваливаться куда-то вбок. Что, не переводишь язык тела? Язык тела, переводит тоже.

Йога для переводчиков. Хорошо. На самом деле, с вот этим вот туда-сюда шатанием, вы когда садитесь, вы можете отбалансировать сюда, то есть можете намеренно чуть-чуть буквально пошататься.

Такую калибровку сделать, как вам чуть-чуть удобнее, так или так. Вот выбрали, зафиксировались, все супер. Есть еще один способ, как сесть ровно.

Лайфхак, есть подозрение. Валя показывает. Ну, это, кстати, тоже хорошо, вытянуть макушку вверх.

Есть еще один такой неочевидный, по крайней мере, для меня был неочевидным. И вы можете прямо сейчас на стульчиках это попробовать. Вот попробуйте сесть на стульчик, чуть-чуть на краешек.

На секундочку. И попробуйте, сели ровно, да, все сидят ровно, супер. Попробуйте чуть-чуть втянуть живот.

Что происходит? Грудная клетка как бы подымается вверх автоматически. Живота.

И это тоже позволяет выровнять спину. Можно дышать. Кто-то так сразу.

Это не обязательно должно быть какое-то большое движение. Иногда это такое маленькое, может быть даже незаметное для кого-то, но заметное для вас, потому что вы выравниваетесь. Тут как раз Макс, он так хоп, втянул чуть-чуть живот, и у него спина сразу выровнялась.

И так или иначе, в процессе медитации вы можете наблюдать, что где-то тело расслабилось, может куда-то его повело, может опустилось вниз. В процессе медитации вы можете заметить, что, например, твой тело кипит вперед или сзади, и тогда вы можете вернуться. И когда вы там вдруг заметили, что вы уже в такой позе, когда вы заметили, что, например, вы кипели вперед, вам не нужно делать резкое движение, вы так вспомнили.

И когда вы это заметили, вы не должны были двигаться руками. Вспомнили, аккуратненько, спокойненько, вытянулись, медленно. Да, когда вы заметили, что вы не сидите ровно, вы медленно вернулись в позицию.

Без медитации. И немного слов о стульях. Когда мы сидим на стуле, мы ни к чему не прислоняемся.

Не разваливаемся. Аккуратненько на краешек стульчика сели. Не слишком на краешек, чтобы вперед куда не свалиться.

И когда вы медитируете, вот, что делать с вашими ногами. И когда вы медитируете, это может случиться с вашими ногами. Мы не складываем ногу на ногу.

Мы просто стопами заземляемся в пол. Так, чтобы прям чувствовать пяточками, не только носками, но и пяточками. Так, чтобы мы чувствовали пол с нашими пяточками.

Если вы вдруг пришли на шпильках, например, Вячеслав, Антон. Шпильки можно снять, можно чуть-чуть босиком, потом снова наденете. Нет проблем.

Открываем пяточки. И, наконец, Аня мне уже много раз показала. Так, а плечи?

Плечи когда будут? Мне нравится эта метафора. Картинка этих весов.

То есть просто плечи на одном уровне. Все просто. И постарайтесь лопатки чуть-чуть свести назад, сзади.

Вся эта история с плечами, она как бы для того, чтобы мы открыли грудь нашу. Это не всегда может быть удобно, особенно у тех людей, у которых зажат грудной отдел. Мне, например, сложно, прям, сразу легко открыть грудь.

У Максима, например, она очень сильная, хорошо открыта. Делайте йогу чаще. И, на самом деле, вся эта история с грудным отделом, Помните, Оксана, мне кажется, вчера на занятии по йоге говорила об этом, что в нашем теле есть три канала, один центральный и возле него такие боковые каналы.

Я показываю отсюда, потому что они тут начинаются, но по факту они идут вдоль позвоночника, но как бы внутри нас. Внутри, но ближе к позвоночнику, то есть не тут, а там внутри. И там, где все из нас, очевидно, слышали о слове чакры.

Чакры — это результат того, что эти два боковых канала обвивают центральный канал. Так вот, во всех местах это один узел, а в центре груди — это сразу три узла. Поэтому в грудной отдел всегда сложнее йоги нам открыть.

Но это реально крайне важно, потому что когда Вы пойдете дальше в более продвинутой медитации, Вы увидите, насколько Ваша медитация связана с этим внутренним телом. И это даже в месячных ретритах очень сильно ощущается, я думаю, девчонки подтвердят. Я кучу раз от своих учителей слышала делать йогу, это очень важно.

Но, поняла я это реально вот так вот, конкретно поняла в ретритах. Вам все равно ее придется делать, если Вы хотите прогресса классного в медитации, Вы его захотите по мере Вашего прогресса. Не теряйте время, делайте сразу, не теряйте время.

Хорошо, голова. Голова тоже ровно, тоже все просто. Если Вы сильно спустите голову вниз, Вы можете начать так кунять.

Если Вы сильно запрокинете голову вверх, могут одолеть всякие мысли. Они как бы и так всегда с нами, но когда их и так много, а мы еще и голову подняли, ну это в общем-то может быстро вынести из медитации и медитация финиш. Есть еще в чтении классная фраза к этому курсу?

Нос и пупок в одной вертикали. Это другой способ сказать, что голова ровно. Сегодня Валентина говорила Вам подбородок параллельно полу.

Это то же самое. И мы будем позже говорить о следующих занятиях, о проблемах в медитации. И эта информация сразу Вам поможет, в том числе для регуляции Вашего состояния в медитациях.

Например. Вы вчера долго тусовались, не очень выспались. И Вы все-таки хотите сегодня помедитировать.

Вы и так уже по пути к подушке для медитации засыпаете. Но Вы настойчивый человек, целеустремленный. Вы сели в позу для медитации.

Пробуйте, реально поэкспериментируйте. Можете чуть-чуть поднять подбородок. Может быть это позволит Вам немножко проснуться.

Может быть это позволит Вам немножко проснуться. Или, например, Вы получили письмо перед медитацией. И ваш мозг уже стал очень беспокойным.

Можно попробовать чуть-чуть его успокоить, чуть-чуть опустить подбородок. Коротко говоря, Вы можете своим подбородком чуть-чуть состояние себе менять. Хорошо, а Максим Джабали нам сейчас расскажет, что общего между ним и Монолизой.

[Говорящий 2] Спасибо Ире за такую чудесную презентацию, за то, что для каждого пункта изображение подобрала. Я вот сейчас не очень помню, мне кажется, это не очень весело было, мне по крайней мере, на каждую позу делать 15 вариантов, как сделать и не делать.

[Говорящий 1] Это было совсем не весело, мы только-только вышли из ретрита. Первый день выхода из ретрита месячного.

[Говорящий 2] Ради искусства все, вот что между мной и Монолизой общего. Чего не сделаешь ради искусства. В общем, тут на фотографии все, мне кажется, понятно.

Губы и зубы расслаблены. Не пытаемся сжимать губы. Здорово, чтобы была легкая улыбка.

Опять же, чтобы вот эту часть межброви расслабить. Дышим носом. Если у Вас нос не дышит, конкретно сегодня дышит только рот, это окей, но в целом мы всегда дышим носом.

Язык касается верхнего неба. Если для Вас это непонятно, это расслабленное, естественное положение языка, это не что-то новое изобрели. Да, но если вдруг, знаете, бывает медитация, а я правильно язык держу или нет.

Просто располагайте его за передними зубами, за верхними передними зубами.

Расслаблено. Если Вас это не тревожит, то вообще забудьте, что я об этом говорил.

Дыхание. Эта поза называется восьмиточечная поза Вайрочи. И восьмой пункт это как раз дыхание.

В целом мы стремимся, чтобы дыхание в медитации было медленным, спокойным, размеренным. И здесь Геше Майкл, он уделяет время тому, чтобы рассказать о технике дыхания, которая помогает в повседневной жизни, особенно в ретритах. Есть такое заболевание, которое называется Лунг, это дисбаланс внутренних ветров.

Это может ощущаться как тревожность, нервозность. Раздражительность. Давление вот здесь в груди.

Частонница. В общем, если у Вас какие-то из этих симптомов есть, Вы можете всегда к нам с Ирой обратиться, и мы постараемся Вам чем-то помочь. Но в целом, есть очень хороший совет от Геше Майкла Роуча, что делать для того, чтобы не...

Этот Лунг возникает, когда скапливаются ветры в области сердца. Внутренние ветры.

[Говорящий 1] Ветры?

[Говорящий 2] Нет, я не поняла.

[Говорящий 1] Ветры или что?

[Говорящий 2] Ветер.

[Говорящий 1] Ветер скапливается. Воздух.

[Говорящий 2] Так называется ветер. Винт. Инный винт, да.

В этой системе семян внутренняя энергия также называется ветры. Внутренние ветры. Которую Вы, может быть, слышали, чи или прана ее называют.

Да, так вот, если Вы дышите неравномерно, она длинно, длительную медитацию, она может скапливаться в области груди. И в длительных болеритритах у Вас практически стопроцентная вероятность, что Вы подвержены будете Лунгу в той или иной форме. Так вот, рекомендация, которую дает Геше Майкл, я ее нахожу очень полезной, я сам так делаю.

Когда Вы сидите в медитации, Вы можете иногда, может быть, раз в 10 минут или около того, когда Вы делаете выдох, Вы делаете еще довыдох потом. То есть, это вот так. Вдох, выдох.

Таким образом, Вы опорожняете легкие свои. И таким образом, вот этот избыток внутреннего ветра, который у Вас может собираться в груди, Вы его как бы выдыхаете. Да, и я так делаю, может быть, 5-10 раз.

То есть, я в медитации могу почувствовать, что что-то идет не так. Что мой вдох, я как бы больше выдыхаю, чем выдыхаю. Это такое ощущение, как будто не хватает воздуха.

Да, и это может быть связано с тем, что Вы просто реально выдыхаете больше, чем выдыхаете. Поэтому попробуйте, может быть, Вы найдете эту рекомендацию полезной. Мне она помогает.

Кстати, мы начинаем счет с выдоха. Когда мы считаем раз, это не раз, это раз. Да, и у этого есть смысл, что мы хотим развернуть смерть вспять.

Потому что последнее, что ты делаешь перед смертью, ты выдох делаешь. Поэтому мы говорим, а мы будем делать наоборот. Мы разворачиваем смерть вспять.

Выдох, потом вдох. Окей. Итак, какая главная идея нашего курса?

Чтобы твой ум был счастливым и спокойным, что нужно делать? Тренировать его с помощью медитации. Каждый день медика добавляет.

И сегодня конкретно мы про эту восьмиточечную позу говорим. И вы поняли, десять циклов дыхания, это обычно то, с чего мы начинаем медитацию, десять циклов. Этот чек-лист здорово выучить наизусть.

И вы садитесь утром, когда медитируете, десять минут сначала. Добавляете одну минуту потом в неделю. И если у вас был перерыв, вы тоже начинаете с десятиминутной медитации.

Да, вы проходите мысленно по этому чек-листу, так плечи расправил. Руки лежат так, как надо. Да, и когда вы будете проводить сами медитацию в какой-то момент, это здорово тоже рассказывать этот чек-лист, как Валентина сегодня указывала на него.

Итак, что за источник, по которому мы основываем эти восемь характеристик?

[Говорящий 1] Он называется «Этапами медитации» от мастера Камала Шила.

[Говорящий 2] С первого раза правильно Вы говорили, обычно говорят «Каламашила» в первый раз, потому что хороший переводчик у нас, спасибо. Он жил приблизительно 750 год нашей эры, по-тибетски называется «Гом Рим». Кстати, за 20 евро, скажите мне, что означает «Гом», а что «Рим», как переводится?

[Говорящий 1] Только не тренера, пожалуйста.

[Говорящий 2] А где «Этапы», а где «Медитации»? Так, не подсказывай. «Гом» — «Этапы», «Рим» — «Медитация»?

«Рим» — «Медитация»? Нет. Извините, но я не буду второму человеку уже давать, это слишком очевидно.

Юлия, ну я догадываюсь, что ты можешь по-другому наоборот сказать. «Рим» — «Этапы», а «Гом» — «Медитация».

[Говорящий 1] «Гом» — «Медитация», а «Рим» — «Этапы».

[Говорящий 2] Да, и по-тибетски это «Пхаванакрама». Прошу прощения, это на санскрите. «Пхаванакрама».

У нас осталось немного времени, и я хотел спросить Аню и Люду, вы хотите что-то добавить к позе для медитации? Выходи, расскажи чуть-чуть.

[Говорящий 1] Я просто хотела сказать, что вот это «зубы расслаблены», непонятно, как это «зубы расслаблены». А вот челюсть расслаблена, вот это да. Мы часто вообще не замечаем, даже как в течение дня мы что-то делаем, как вообще у нас здесь все зажато.

И в медитации мы делаем то же самое. И вот эта мудра, когда мы, если Вы захотите вдруг попробовать ее, я слышала от Джона Брэдди, что когда Вы делаете эту мудру, задача так близко пальцы расположить, чтобы можно листок бумаги было через них пропустить. И для чего это?

Когда Вы сильно расслаблены в медитации, то есть когда Вы уже близко к тому, чтобы заснуть, Ваши пальцы расходятся, расслабляются. И наоборот, когда Ваши пальцы сильно сжаты друг к другу, это значит, что Вы слишком напряжены, чересчур сконцентрированы, это тоже неправильно. Просто попробуйте, это классно, для того чтобы заметить действительно, как наше тело связано с нашим умом.

[Говорящий 2] Спасибо, Аня. Люда, хочешь что-то добавить? Валя, мы тебя тоже спросим, кстати.

[Говорящий 1] Спасибо, Макс. Я бы хотела дать совет, как можно понять, что с моей позой не так. Мы себя не видим со стороны никогда, да?

И хорошая идея, это поставить видео и заснять, как Вы медитируете и посмотреть потом. И потом вам станет яснее, или Вы заваливаетесь вперед. Это будет показать Вам, как Вы передвигаетесь вперед.

Или какие-то другие проблемы, они будут видны на этом видео. Это такой совет, спасибо.

[Говорящий 2] Спасибо, Люд. Валя, ты хочешь что-то добавить? Хорошо.

Ты хочешь добавить что-то? Спасибо, госпожа Ирина Джобали. Хорошо.

У Вас есть вопросы какие-то?

[Говорящий 1] Хотите какие-то вопросы? У меня есть два вопроса. Эти восемь характеристик иногда называют позой из восьми составляющих Будды, называемого проявлением.

Чем она отличается от позы из семи составляющих этого же Будды? Как отличаются эти позы из восьми составляющих и из семи составляющих?

[Говорящий 2] Просто мед для моих ушей.

[Говорящий 1] Это как хоник для моей сели.

[Говорящий 2] Кто-то делает домашнее задание, сразу за меточкой пишет, молодец.

[Говорящий 1] Это говорит мне, что кто-то делает домашние задания.

[Говорящий 2] Во-первых, вот это проявление Будды, это Вайрочана на санскрите.

[Говорящий 1] Эта появление Будды это Вайрочана на санскрите.

[Говорящий 2] Да, кстати, я сегодня переслушивал лекцию Геши Майкла. Он сказал, как переводится Вайрочана. Вы знаете, на чём я говорю?

[Говорящий 1] Я сегодня услышала лекцию Геши Майкла ещё раз, и вы знаете, как переводится Вайрочана?

[Говорящий 2] Это проявление, да, по слогам.

[Говорящий 1] Это из двух корней состоит слово.

[Говорящий 2] Очень прикольно.

[Говорящий 1] Это очень круто.

[Говорящий 2] Он сказал, вай – это many, как various по-английски.

[Говорящий 1] Вай – это унтершиддих.

[Говорящий 2] Вай – это да, это множество.

[Говорящий 1] Множество.

[Говорящий 2] А рочь – вот эта часть.

[Говорящий 1] А рочь?

[Говорящий 2] Это проявление. Это проявление как бы многими способами. И это в этом суть этого Будды.

Он проявляется тем способом, которым он вам больше всего может помочь. И дальше Геши Майкл пошутил. Говорит, поэтому будьте аккуратнее с тараканами.

Потому что его фамилия рочь. Это я так думаю, он это не сказал. Он просто сказал, будьте аккуратнее с тараканами, не наступайте на них.

Потому что его фамилия рочь, это видимо тот же корень, рочь. Думаю, сами решайте сами, мне понравилось. Тут пара советов, которые от нас с Ирой были записаны.

[Говорящий 1] Мы не едим перед медитацией.

[Говорящий 2] Мне кажется, это хорошо выпить воды. Да, ну попробуйте, попробуйте поесть перед медитацией. Да, спрашивают про кофе.

Не знаю, лично я пью чай. Я знаю, что Джон Брэдли говорит, он пьет кофе перед медитацией. Вам надо с этим поэкспериментировать.

И это меняется со временем, с возрастом меняется. Я раньше мог выпить, я ношу с собой термочашку с чаем. Я раньше мог выпить, ну за день, вот на таких мероприятиях, выпиваю целый, сколько там, 700 миллилитров чая.

Я пью чай, китайский пуэр называется, это черный чай. И мне было нормально, он меня бодрил, классно все. Вот вчера я выпил половину своей термочашки, и мне сегодня с утра было реально плохо.

И я на него, на этот чай, который я обычно пью перед медитацией, 150 миллилитров или 120 миллилитров я выпиваю, маленькую чашечку. Я на него реально не мог смотреть, мне было плохо. Да, и это меняется, это меняется со временем.

Поэтому будьте аккуратны, с кофе, особенно с чаем, я был бы очень аккуратен. Я знаю, что Аня тоже поменялась со временем, она раньше много чая пила. В идеале, если вы можете медитировать без черного, зеленого чая, без кофе, супер.

Второе, это то, что здорово сидеть в удобных штанах.

[Говорящий 1] Которые вам ничего не задавливают.

[Говорящий 2] Да, и вот эти брюки, кстати, я купил специально, мы проводили с Ирой медитацию в Вене. Я их купил специально ходить на эти медитации. Потому что они широкие, и они еще тянутся.

Хорошо. Последнее на сегодня.

[Говорящий 1] Есть еще вопрос. Подожди, подожди, подожди. Давай вопрос из онлайн.

Хорошо. Вопрос звучит так. Что делать, если очень сутулая спина?

Ты хочешь ответить? Нет. А я за неидеальную осанку.

Ну что делать? Йогу делать. Ну, как бы, мне это очень много говорили.

Я всегда хотела слышать какой-то другой ответ.

[Говорящий 2] Ванная принимает для хорошей осанки.

[Говорящий 1] Да, ты можешь это достигнуть в ванной, например. Но ответ все еще остается прежним. Делать йогу.

Нам надо ровная спина. Открытый грудной отдел. Найдите способы полюбить йогу.

[Говорящий 2] Съедайте один торт тирамису после йоги, как вознаграждение.

[Говорящий 1] Выберите стиль йоги, который Вам нравится. Если Вы сейчас совсем не готовы делать йогу. Найдите тот вид физической активности, который Вам нравится.

Например, что? Зумба. Зумба раскрывает нам грудной отдел.

Например, зумба танцем. Это тоже хорошо для ротового слоя. Эксперт по зумбе, сидящий здесь в зале, подтверждает.

Мы имеем здесь зумба-эксперта. Она подтверждает, что это тоже помогает. Любая физическая активность, где Вы можете раскрывать грудной отдел или растягивать грудь, это уже хорошо, если сейчас нет у Вас любви к йоге.

Но дайте йоге тоже шанс. Йога не гума, но вообще она такая классная, но я не знаю. Но я попрошу Вас дать йоге шанс.

Особенно йога не гума, это просто отличная вещь. Очень приятная йога.

[Говорящий 2] Спасибо. Я можно еще добавлю, кстати, когда мы говорим делать йогу, это 5-6 раз в неделю. Вот что такое делать йогу.

Потому что есть люди, которые делают йогу раз в неделю, говорят, но я йогу делаю. Все равно осанка не справилась. Каждый день.

Каждый день. И я Вам скажу, я ненавижу йогу, я ее терпеть не могу реально. Если бы у меня был выбор, заниматься йогой или нет, я бы никогда в жизни, ну мне бы даже в голову не пришло ее делать.

Я бы по ней не скучал ни одного дня и ни одного часа.

[Говорящий 1] Для меня йога это напоминание о том, что я в санцарии, я в страданиях.

[Говорящий 2] И я Вам честно говорю, единственная причина, почему я делаю йогу, потому что мне без йоги хуже даже, чем с йогой. Да, я это воспринимаю как лекарство, никому не нравится пить лекарства, мы их пьем для того, чтобы быть здоровыми. Я делаю йогу для того, чтобы сидеть в медитации, для того, чтобы у меня не болела спина, мне 33 года в этом году исполняется.

Все, хорошая генетика у меня закончилась. Две недели я раз делал перерыв йоги, я потом согнулся и уже не разогнулся после этого. Делал себе уколы в ягодице, лекарство, которое яд, для того, чтобы спазм убрать с мышцы.

В общем, без йоги реально мне лично хуже, чем с йогой. Да, но я попробовал разные направления, это то, что я Вам рекомендую. Попробуйте, походите на разные занятия, какие Вам нравятся, выберите того учителя и тот метод, который Вам нравится.

У всех людей разные тела и разные особенности тел. Та йога, которую люблю я, ее больше никто не любит. И Ира ее не любит, никто ее не любит.

Та йогу, которую Вы любите, я Вам гарантирую, мне она не понравится. Потому что для каждого тела своя йога. И найдите ту, которая, знаете, менее противная будет Вам.

И лично я не считаю, что надо ожидать, что когда-нибудь Вы ее полюбите.

[Говорящий 1] Никогда этого не может быть. Я положу на вторую чашу весов кое-что другое. Я не люблю йогу примерно в первый месяц регулярных занятий.

Я не люблю йогу в течение первого месяца регулярных занятий. Если втянуться, то я не могу. Потом я йогу люблю.

Может быть, Олеся, вам надо просто перетерпеть первые две-три недели. И может быть, через три года, или два, или через год вы приедете и будете тут йогу для всех преподавать, кто знает. А сейчас вы можете просто реально вцепиться в кого-то, кто регулярно занимается йогой.

Прямо вцепиться, держаться хоть как-то за него. Даже если там одним мизинчиком. Даже если вас вот так от ветра трепает.

Попробуйте реально перетерпеть и напишите, что получится. Спасибо.

[Говорящий 2] Я добавлю, кстати, последнее, что йога — это комплекс упражнений, который был разработан для тех людей, кто медитирует. Сейчас йогу просто делают для плоского живота, красивой попы, но это оригинально, этот комплекс был разработан для улучшения медитации. Да, поэтому наш наставник по медитации Джон Бреди, который 75 лет и уделает своей йогой всех.

Он говорит, что йога и медитация — это вообще одна практика, это одно и то же. В этом что-то есть. Люда хочет что-то добавить.

[Говорящий 1] Я хотела добавить, что никогда не поздно начать, потому что наш учитель Питер Мёртл начал йогу в 45 лет.

[Говорящий 2] Первый раз сделал йогу в 45 лет.

[Говорящий 1] Сейчас он очень хорошая практика йоги.

[Говорящий 2] Да, поэтому сколько бы вам ни было, 60, 70, 120 лет, это неважно, просто начинайте по чуть-чуть и найдите своего учителя. Идите в йога-студию в вашем городе и найдите хорошего учителя.