



Шандор Ремете

Чайя йога

Шандор Ремете



Родился в Венгрии в 1943 году. Путь йоги был предопределен ему с рождения — европейец по происхождению, он имел удачу родиться в семье, где и отец и мать практиковали йогу. Азам в йоге — технике выполнения асан, пранаям и бандх Шандора с шести лет обучал отец.

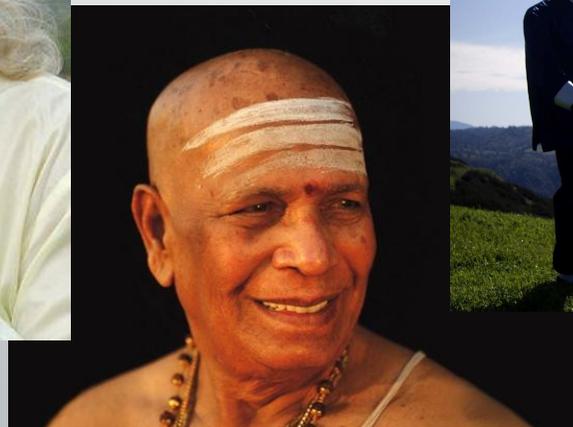
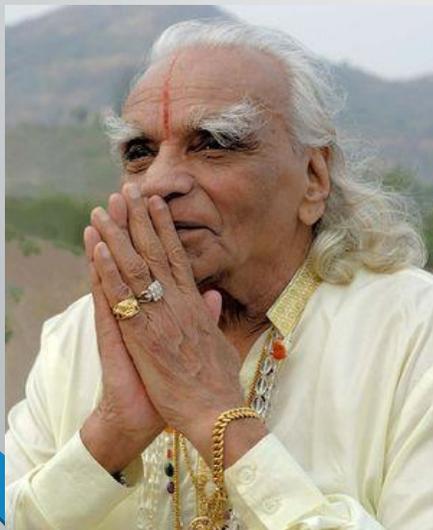


В семнадцать лет вместе с родителями Шандор переехал в Австралию, где увлекся восточными боевыми искусствами — японской технике владения мечом кэндзюцу и китайскому шаолиньцюань. Это сочетание йоги и науки управления внутренней энергией, легли в основу стиля практики, который в последующем выработал Шандор Ремете.

Рождение нового стиля

Серьезная и целенаправленная практика йоги началась в его жизни в 25 лет. Долгое время учился у Б.К.С Айенгара и был одним из лучших его учеников. Затем Шандор продолжил изучать и исследовать йогу самостоятельно.

Он обучался Аштанга Вишняса йоге у последователей Паттабхи Джойса, учился у мастеров аюрведы, системы мармастаана (наука о 108 важных точках на теле человека), натья йоги (театральная йога) и цигун, индийских танцоров бараттанатья и катхакали. Впитывая новые и новые техники, он нанизал их на основу, полученную еще в детстве и создал **собственный стиль практики, который назвал Shadow Yoga (йога Теней) или Чайя йога.**



Йога теней



Почему «йога теней»? Про какие тени идет речь? Дело в том, что по мнению Шандора, йога призвана освободить душу от «теней» — слабостей, которые словно закрывают свет солнца и делают человека слабым.

«Внимательно рассмотрев каждую из теней, можно увидеть, как разные люди вязнут на разных уровнях. Кто-то ищет удовольствия, кто-то жаждет власти, кто-то прослыл интеллектуалом и т.д. В этих проявлениях нет ничего плохого, но сами по себе они ни к чему не ведут. Однако если тщательно, без предрассудков исследовать эти тени, то они могут наполнить энергией путь к просветлению». (Шандор Ремете, «Йога Тени Чайя Йога»)

Путь «из тени в свет»

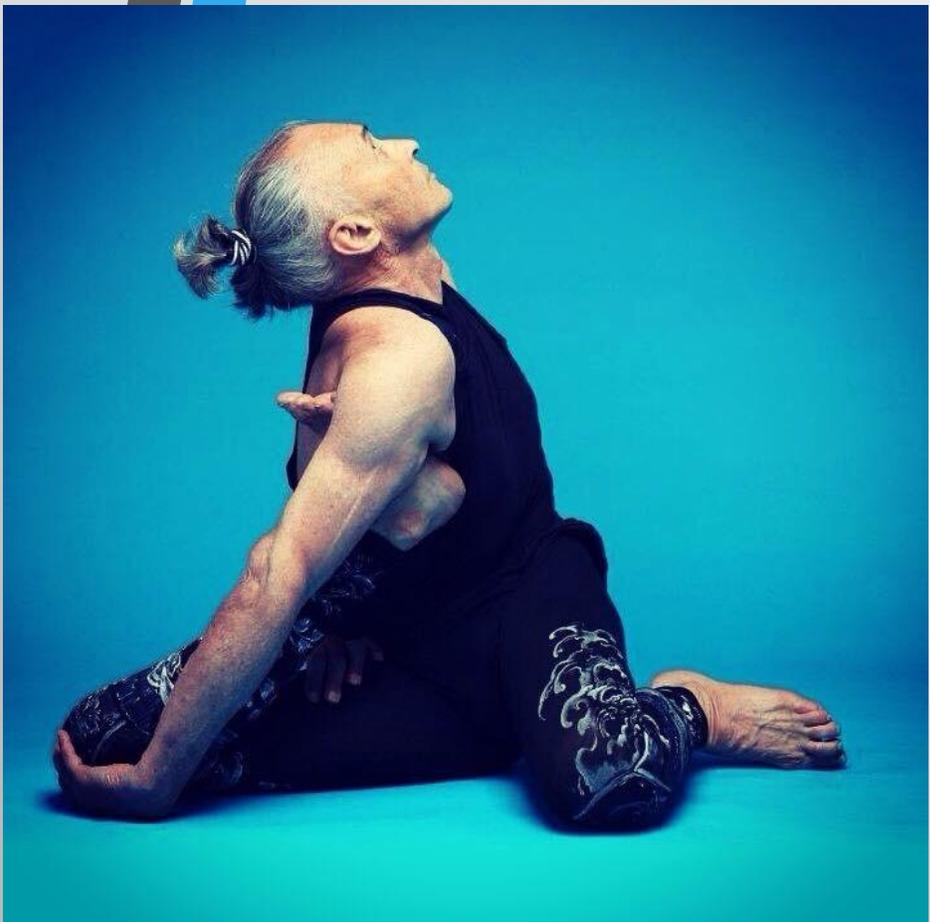
Стиль «Йога Теней» включает в себя четыре уровня:

- На первом ("пратигна крама" - исследование) изучаются базовые последовательности асан, включающие в себя элементы цигун.
- На втором ("мандала крама", изучение циркуляции праны) - основные асаны и построение вариаций, а также бандхи и мудры (Махабандха, Махаведха и Махамудра).
- Третий уровень ("шакти крама") посвящён накоплению и концентрации праны, и включает освоение сложных асан, дающих большую внутреннюю силу, а также изучение марм - "энергетических узлов" в теле, нади - каналов энергии, ритмического дыхания и взаимодействия всех этих элементов.
- Четвертый уровень - ("ваджрамукти"), направлен на формирование "алмазного тела", ваджракайи, и представляет из себя свободный стиль, в котором практикующий знает что делать, когда и где это делать.

Практика Ваджракайи обретает в плавной манере, когда одна асана перетекает в последующую, так же как тень плавно, без колебаний, движется от одной поверхности к другой. На этом уровне изучаются мантры и их использование в сочетании с асанами и пранаямой.



Какой он учитель?



Шандор Ремете известен как эксцентричный учитель йоги, обладающий потрясающей силой и гибкостью, пронзающим насквозь взглядом и заражающий своим энтузиазмом.

Демонстрируя свой подход к практике йоги, Шандор Ремете выходит на подиум без коврика, надев специальную обувь на липкой подошве: «Вот мой коврик, дающий мне 360 градусов свободы на полу», — отвечает он на удивленные взгляды учеников.

Если нетерпеливый ученик спрашивает, как достичь совершенства в асанах, ответ может быть: «Ешь рис и делай стоячие позы в течение 10 лет — и всё будет ОК».

Обучая йоге, мастер-укротитель теней настаивает, чтобы ученики осваивали священное писание, но не как мистическую литературу, а как пособие для практики.

Рекомендуемая литература:

- «Йога Тени Чайя Йога», Шандор Ремете

Ссылки:

- Официальный сайт системы Шандора Ремете (на английском языке) - <http://shadowyoga.com/>;

Страницы про Шэдоу-йогу на русском языке (личные сайты авторизированных преподавателей):

- <http://soaryoga.kiev.ua>
- www.sarpa.ru

Видео:

- Разминка Йоги Тени: <https://vimeo.com/28173594>
- Демонстрация продвинутой серии упражнений Йоги Тени: <https://www.youtube.com/watch?v=sjUBwr8DiwM>

Спасибо за внимание! =)



Презентацию подготовила
Красовская Екатерина