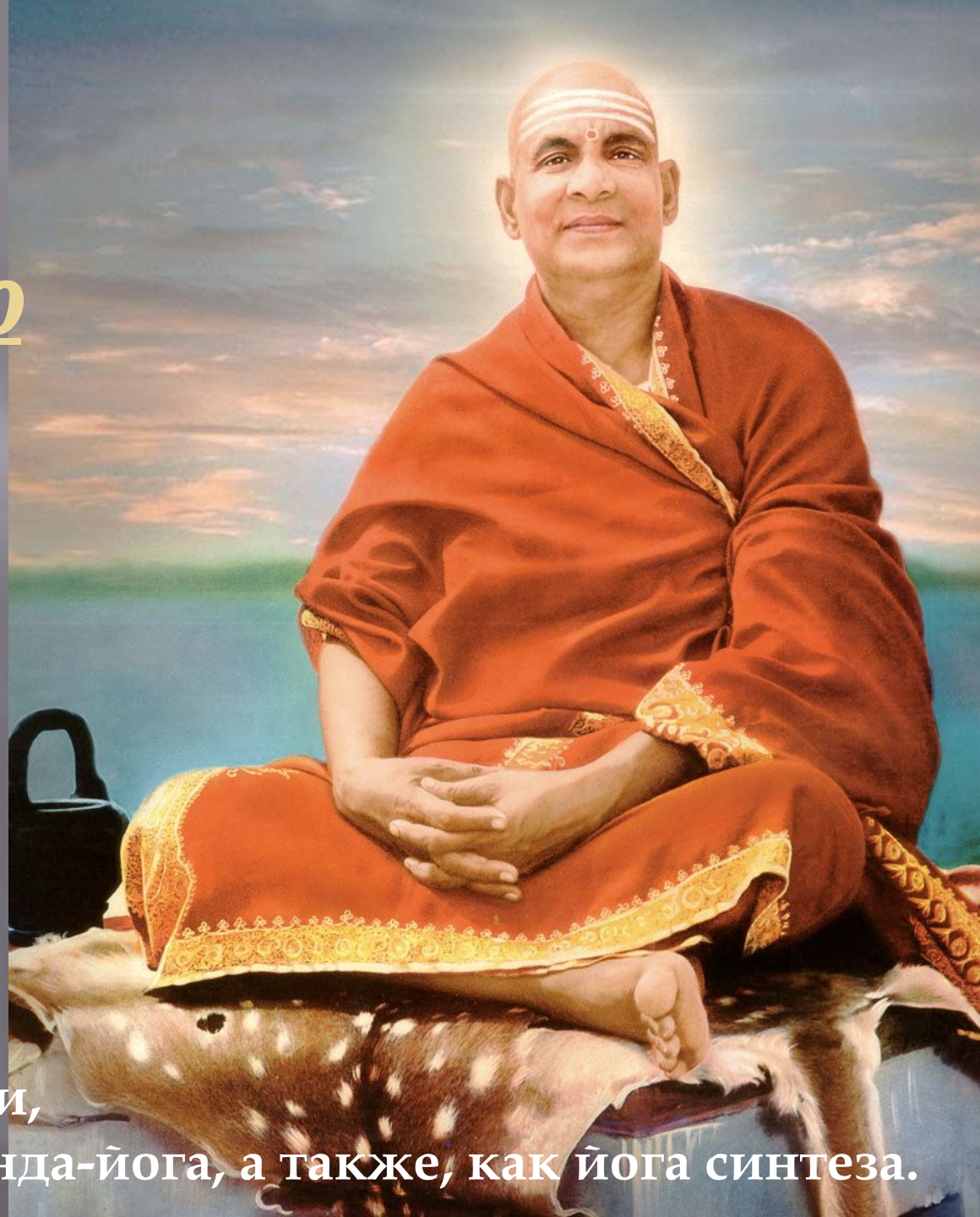


ШРИ СВАМИ  
ШИВАНАНДА  
САРАСВАТИ  
(08.09.1887-14.0  
7.1963)

Философ с мировым именем, врач, духовный Учитель, основатель общества «The Divine Life» «Божественная жизнь»), автор более 300 книг по йоге, медицине, философии, религии и другим предметам.

Основатель школы йоги, известной как Шивананда-йога, а также, как йога синтеза.





# БИОГРАФИЯ

## ДЕТСТВО

Свами Шивананда Сарасвати родился в деревне Паттамадай (Южная Индия) в семье чиновника, в роду, из которого прежде вышли нескольких ученых и святых.

При рождении мальчику дали имя Куптусвами. Он был третьим, младшим ребенком в семье.

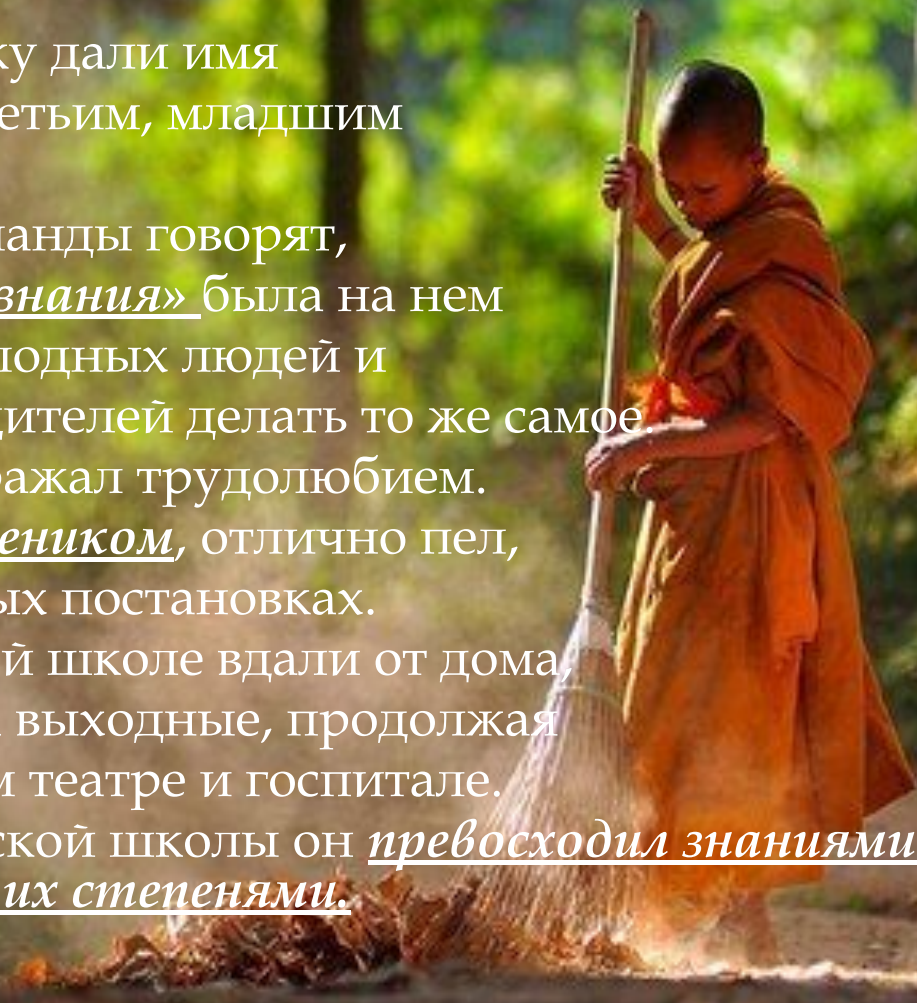
Очерки о жизни Шивананды говорят, что «печатать духовного знания» была на нем с детства: он кормил голодных людей и животных и просил родителей делать то же самое.

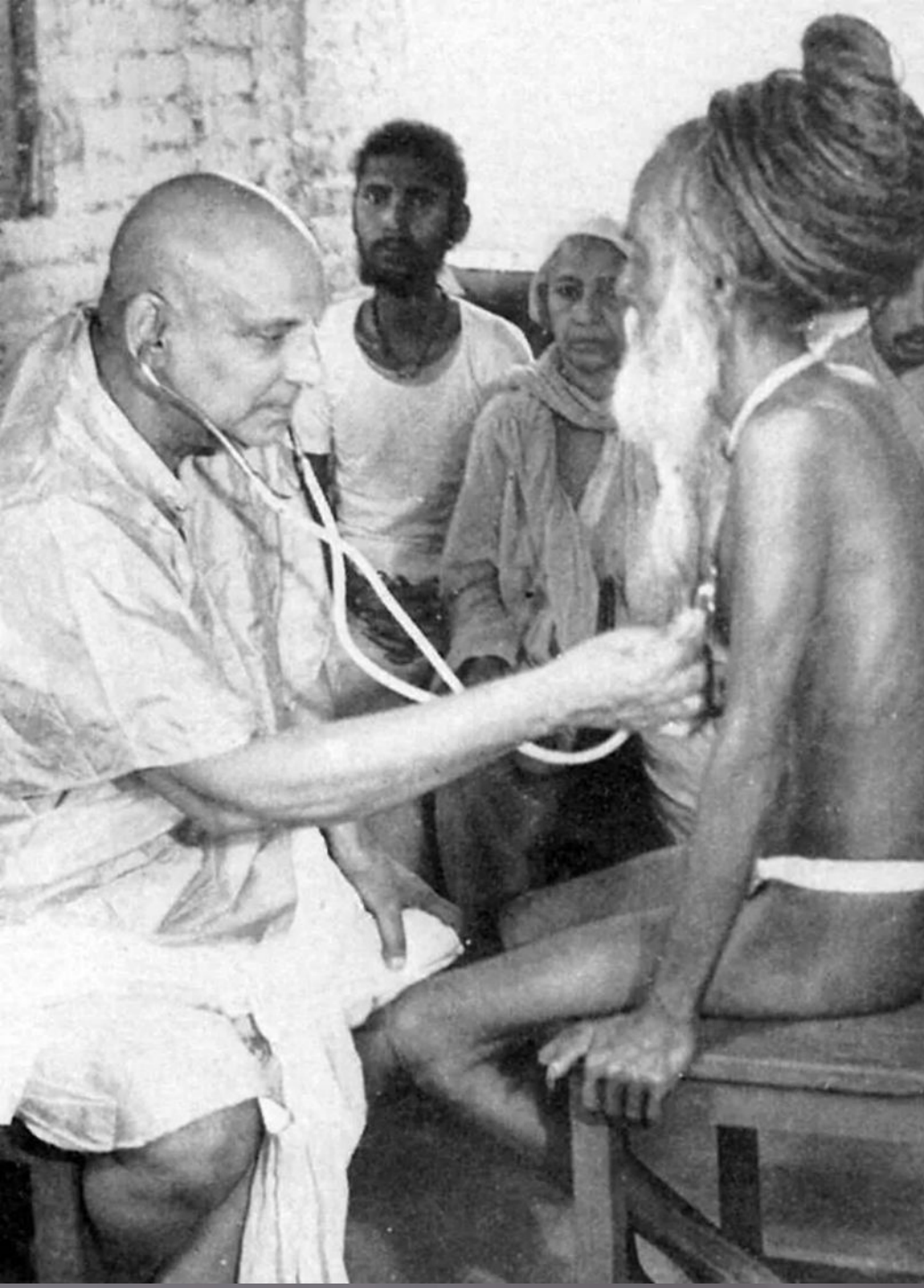
С самого детства он поражал трудолюбием.

В школе был первым учеником, отлично пел, участвовал в театральных постановках.

Обучаясь в медицинской школе вдали от дома, не возвращался даже на выходные, продолжая работу в анатомическом театре и госпитале.

К окончанию медицинской школы он превосходил знаниями даже некоторых докторов с их степенями.





## Врачебная практика

Занявшись врачебной практикой, Куппусвами понял, что пациентам необходимы знания, и принялся издавать медицинский журнал «Амброзия», который распространял практически бесплатно.

Веселый, сострадательный и внимательный доктор быстро стал известным. В 1913 году почитаемого врача пригласили работать в Малайзию руководителем госпиталя.





Всегда веселый, он старался разбудить радость в каждом пациенте.

Помогал бедным, не требуя с них платы, а наоборот, помогая им расплатиться за лечение в госпитале и обеспечить себе хорошее питание хотя бы на время выздоровления.

Популярный и богатый, он раздавал деньги без счета, в лечении добивался успеха даже с безнадежными больными, поэтому люди говорили о нем, как о человеке,

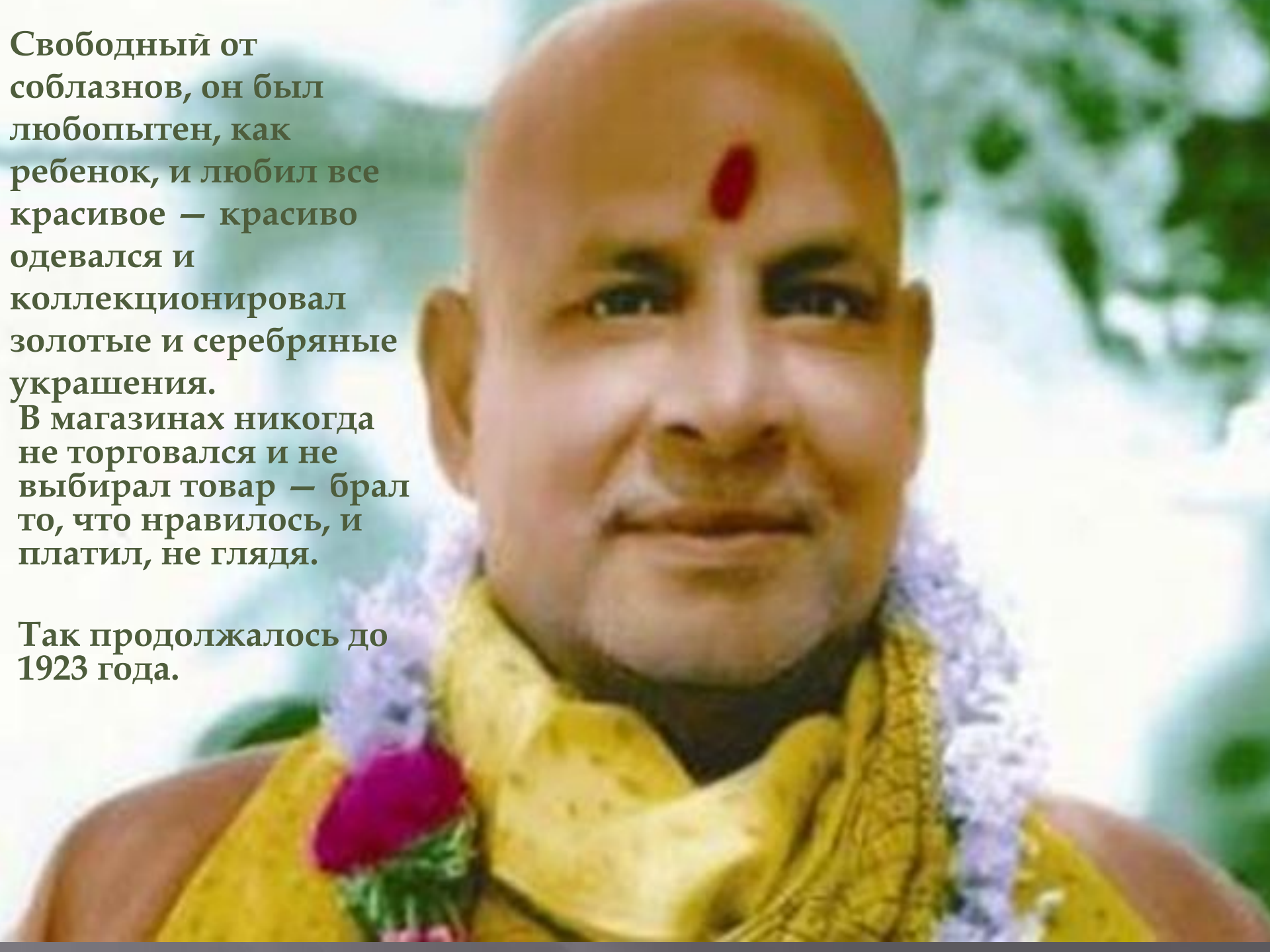
обладающем чудесным даром

исцеления и называли

Свободный от соблазнов, он был любопытен, как ребенок, и любил все красивое — красиво одевался и коллекционировал золотые и серебряные украшения.

В магазинах никогда не торговался и не выбирал товар — брал то, что нравилось, и платил, не глядя.

Так продолжалось до 1923 года.







# Саньяса

Изведав радости  
обеспеченной  
жизни, Шивананда вдруг  
отрекся  
от карьеры и вернулся в  
Индию суровым аскетом.  
После года паломничества  
по святым местам, он  
принял саньясу  
(монашество), под  
руководством Шри Свами  
Вишвананды в Ришикеше.  
Прежде богатый и  
знаменитый доктор стал  
жить в разваленной  
лачуге, практикуя йогу,  
читая молитвы, выполняя  
тяжелую работу в  
монастыре и помогая  
больным.

# Наставления

Соседи-монахи замечали, как Шивананда подбирает клочки бумаги и делает из них записки с наставлениями для себя:

«Откажись от соли, сахара, специй, овощей, чатни, тамаринда», «Служи служи нижестоящим, убирай испражнения, чисти одежды Садху, носи воду — и наслаждайся!» «Не мсти, сопротивляйся злу, воздавай за зло добром, терпи оскорбления и обиды», «Любую обиду, нанесенную кем бы то ни было, забывай немедленно, как ребенка. Никогда не храни ее в сердце, чтобы не разжигать ненависть», «Развивай хорошие манеры, совершенную вежливость, любезность, благородство, мягкость, кротость! Никогда не будь груб, жесток и резок. Ничто в мире не заслуживает ненависти. Ненависть есть невежество. Всякое неуважение к чему-либо и кому-либо следует устранять через любовь и Вичару(поиск души)».





# Самадхи

После нескольких лет неустанного служения, Шивананда испытал **Нирманакальпа Самадхи** (состояние транса, когда человеку открывается Истина), после чего его жизнь снова переменилась.

В 1927 году, сняв деньги со своего страхового полиса, Шивананда открыл благотворительную амбулаторию в Лакшиманджуле.

В 1936 году, вернувшись из очередного паломничества, Шивананда поселился в старом коровнике на берегу Ганги. Сюда к великому Просветленному нему стали стекаться ученики со всей Индии. Так появилось Общество Божественной Жизни, сначала — небольшая группа людей, а сегодня — организация, занимающаяся распространением духовного знания по всему миру!



В 1945 году была создана Аюрведическая Фармация Шивананды для производства медикаментов из гималайских трав, которая также обрела мировую известность. В том же году Шивананда основал Всемирную Федерацию Религий, в 1947 – Всемирную Федерацию Садху (практиков йоги и Веданты), а в 1948 – Лесную Академию Йоги и Веданты, где любой желающий мог поселиться, чтобы практиковать йогу в отдалении от мира. В 50-е годы миланской врачебная амбулатория Шивананды выросла до госпиталя с современным оборудованием, в 1957 г. открылся офтальмологический госпиталь Шивананды. Одна за другой выходили книги великого Учителя, которые переводили на все региональные языки Индии, а теперь на все языки мира.





*И даже в это время, Шивананда не оставлял ежедневной духовной практики, в которую входило выполнение асан, пение мантр, молитвы, медитация и омовение ледяной водой.*

*Как говорят книги, практика глубокой медитации помогла Свами Шивананде обрести безграничную мудрость.*

*Обучая, он не ставил учеников в границы какой-либо религии, предлагая синтез всех религий и всех способов достижения Истины.*

*Учение Шивананды о йоге называют «интегральной» йогой.*





# Шивананда йога

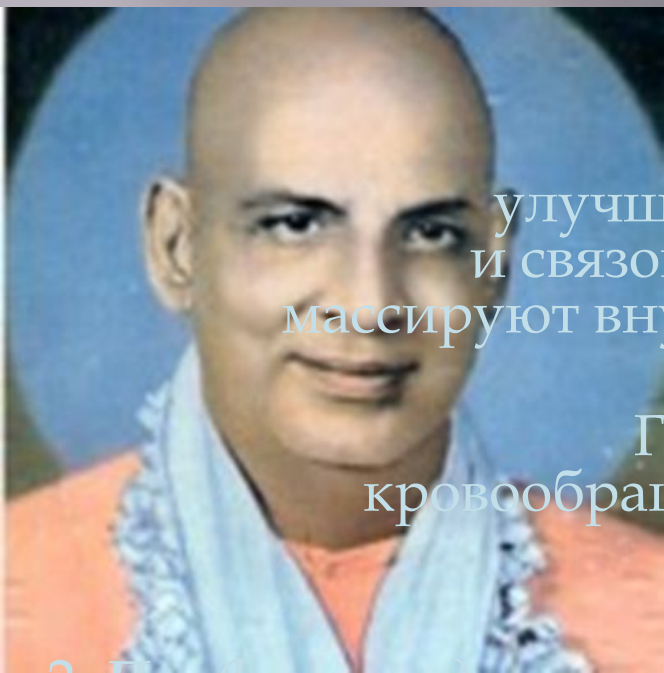
## Особенности

*Особенность этого направления йоги при целостном подходе: шивананда йога показывает как укрепить и гармонизировать тело, ум и душу, чтобы мы смогли достичь нашей цели — здоровое тело, сбалансированный ум и внутренний покой.*

*Шивананда йога помогает избавиться от внутренних препятствий и дает силу воли оставаться спокойными, расслабленными и собранными в моменты, когда мы сталкиваемся с ежедневными вызовами современной жизни.*

*Шивананда йога — это путь к физическому и ментальному благополучию.*

# Основные принципы



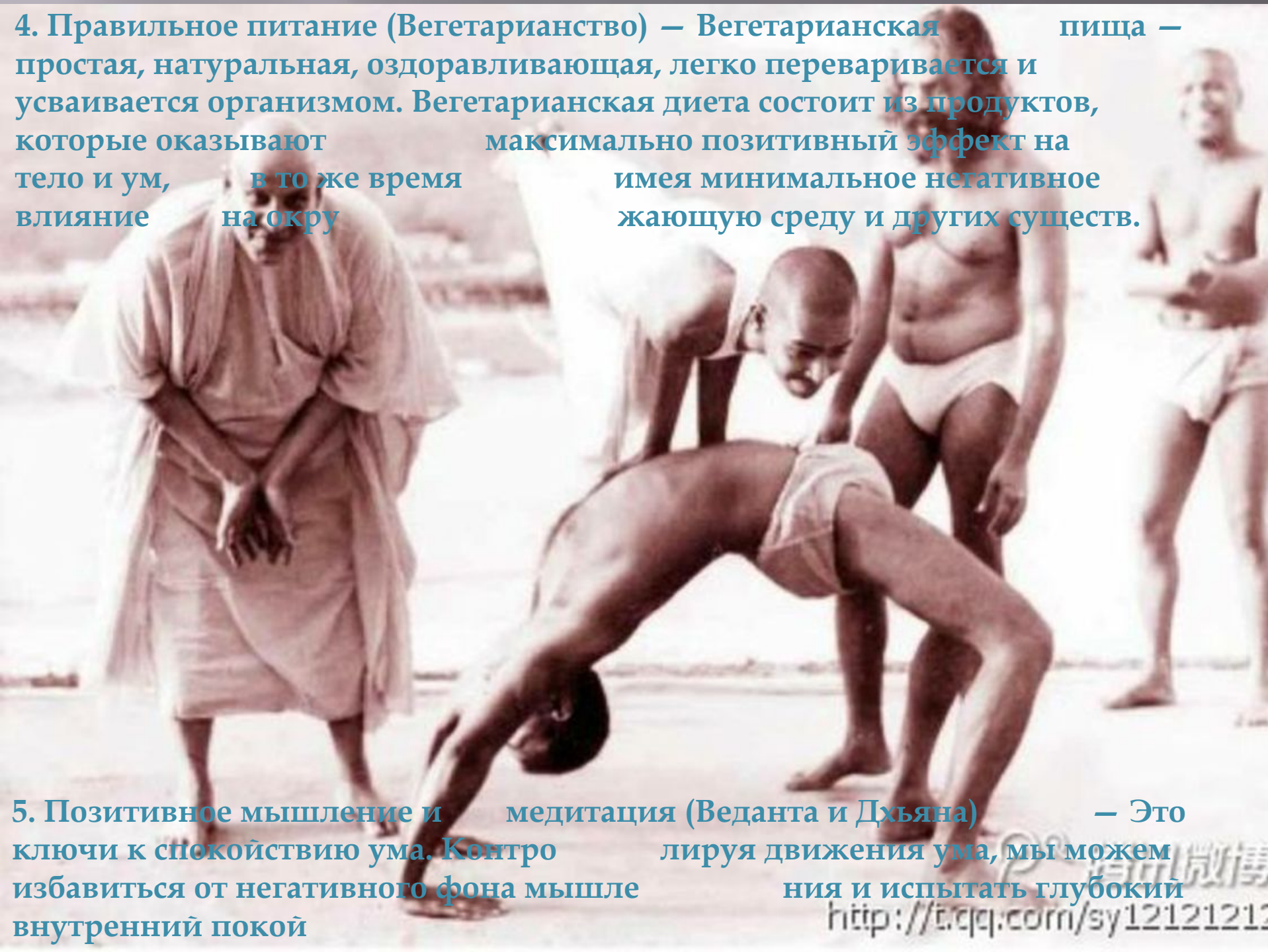
1. Правильное упражнение (Асаны) — Асаны улучшают гибкость суставов, мышц, сухожилий и связок. Асаны улучшают кровообращение, массируют внутренние органы и налаживают их функционирование.

Гибкость и сила позвоночника улучшает кровообращение и сохраняет тело молодым и энергичным.

2. Правильное дыхание (Пранаяма) — Пранаяма соединяет тело с его «внутренней батареей» — солнечным сплетением: огромным резервуаром энергии. Глубокое осознанное дыхание увеличивает наш ежедневный энергетический резерв — это помогает избавиться от стресса и многих болезней (например, депрессии).

3. Правильное расслабление (Шавасана) — Если тело и ум постоянно подвержены перегрузке, их деятельность страдает. Несколько минут физического, умственного и духовного расслабления препятствуют возникновению тревоги и усталости более эффективно, чем несколько часов беспокойного сна.





4. Правильное питание (Вегетарианство) – Вегетарианская пища – простая, натуральная, оздоравливающая, легко переваривается и усваивается организмом. Вегетарианская диета состоит из продуктов, которые оказывают максимально позитивный эффект на тело и ум, в то же время имея минимальное негативное влияние на окружающую среду и других существ.

5. Позитивное мышление и медитация (Веданта и Дхьяна) – Это ключи к спокойствию ума. Контролируя движения ума, мы можем избавиться от негативного фона мышления и испытать глубокий внутренний покой

# Шивананда йога

-  
это довольно медитативная осознанная практика, поэтому здесь особое внимание уделяется статике и наблюдению за своим телом в асанах.



Начинается практика с разминки шеи. После чего традиционно выполняется четкий комплекс Сурья Намаскар не менее пяти кругов и 12 асан, нахождение в которых тоже рекомендовано (указано ниже), на отстройку асаны макс 30 секунды, а остальное время необходимо находиться в медитативном состоянии



Ширшасана 10-15 минут

Сарвангасана 10-15 минут

Халасана 3-5 минут 3-4 повторения

Матсьясана 3-4 минуты



Пашчимоттонасана 10-15 минут

Шалабхасана 10-15 минут

Дханурасана 10-15 минут

Ардха Матсьендрасана долго на обе стороны

Падахастасана (Бакасана) 10-15 минут

Триконасана 5-10 минут на каждую сторону

При необходимости усложнения добавляется еще 2 «избранные» асаны Чакрасана и Маюрасана. После чего следует выполнение пранаямы, в которую традиционно включается Капалабхати и Анулома-Вилома. А завершается практика воспеванием исцеляющей мантры:

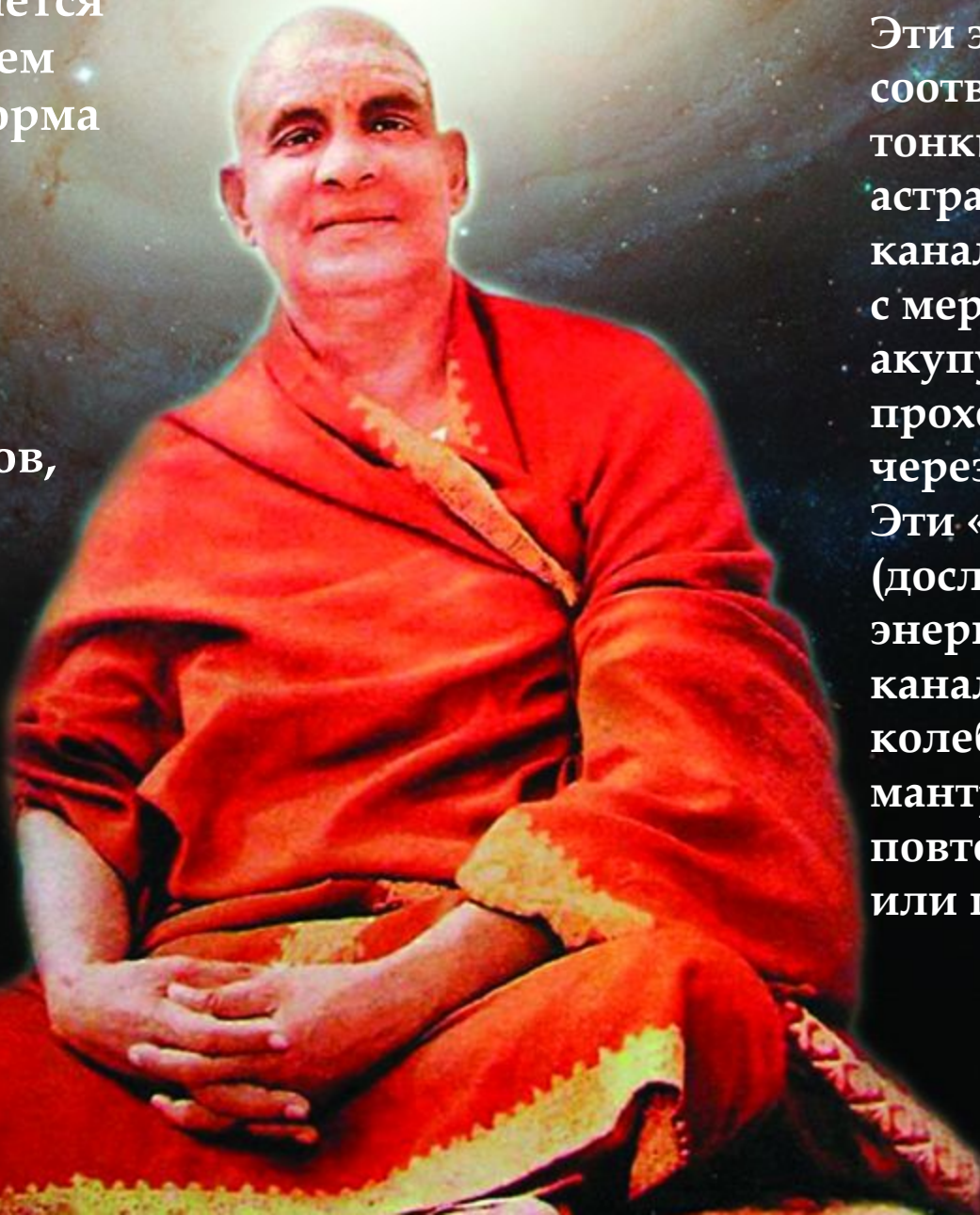
ОМ ТРАЯМБАКАМ ЯДЖААМАХЕ СУГАНДХИМ ПУШТИ ВАРДХАНАМ УРВАА  
РУКАМИВА БАНДХАНААН МРИТИОР МУКШИИЯ МААМРИТААТ



# Пение мантр

Каждый класс начинается и заканчивается пением мантр. Мантры это форма энергии созданная вибрацией звука. Это слова и фразы на санскрите. Звуковое строение санскрита, древнейшего из языков, содержит тонкие мистические энергии.

Звуком и вибрацией можно влиять на своё тело и сознание оздоравливая его, развивая в себе положительные качества и улучшая своё эмоциональное



Эти энергии соответствуют тонким астральным каналам, схожим с меридианами акупунктуры, проходящими через всё тело. Эти «нади» (дословно, энергетические каналы) начинают колебаться когда мантра поётся, повторяется вслух или про себя.



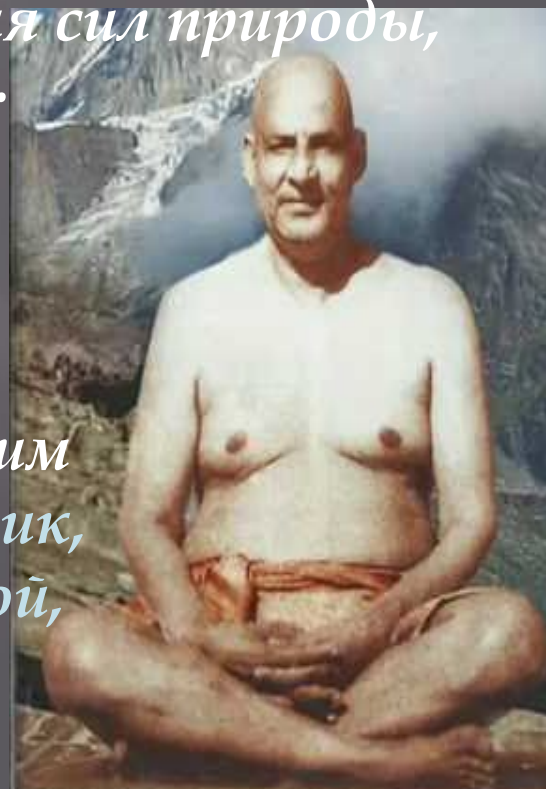
*Практика очень энергетична, после нее чувствуется наполнен*

*ность, целостность, стирается чувство двойственности (есть только здесь и сейчас, социум с его законами, правилами, суетой растворяется в пространстве), чувство легкости. Позволяет осознать, принять и понять реальность, выявить ложные и надуманные проблемы, сформированные под влиянием социума, страхов, дает освобождение, умиротворение, спокойствие.*

*Лучше всего заниматься на природе, т.к. можно получить большую наполненность за счет привлечения сил природы, а также тишины и спокойствия, безмолвия.*

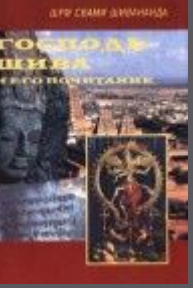
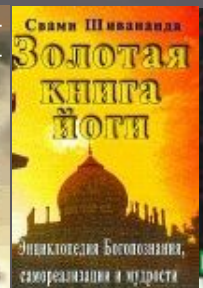
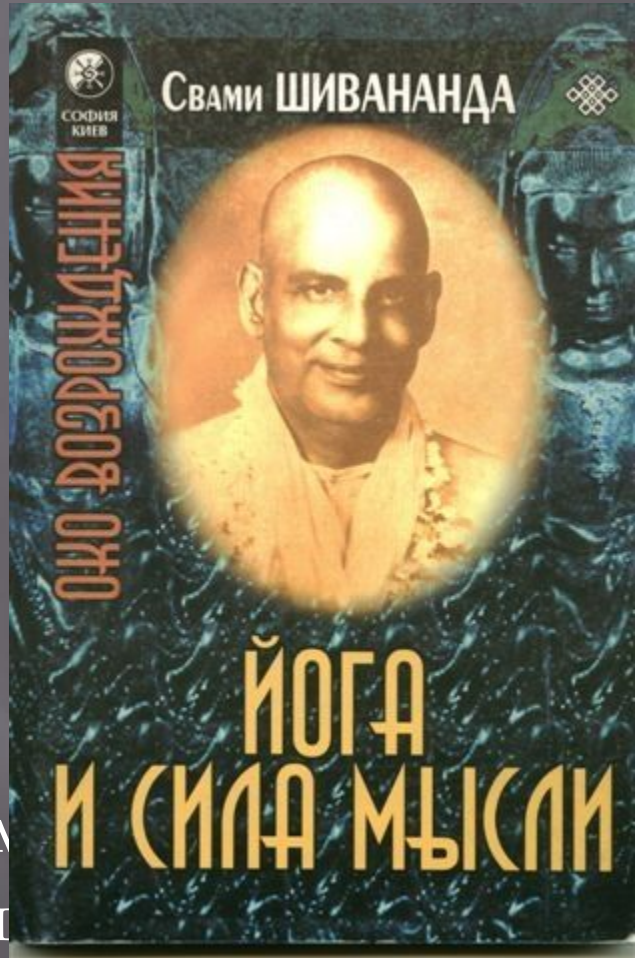
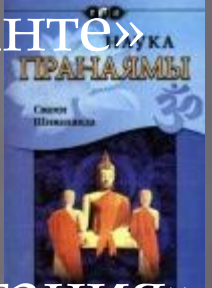
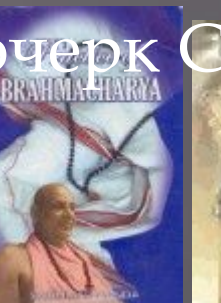
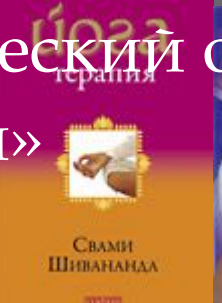
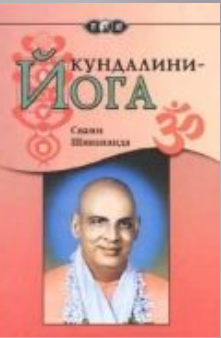
*Считается, что Шивананда йога имеет мощный терапевтический эффект и даже была основателем йога-терапии.*

*Регулярные занятия помогут практикующим укрепить и сделать более гибким позвоночник, улучшить работу кровеносной, дыхательной, эндокринной систем организма, продлить молодость и сохранить здоровье.*



# КНИГИ СВАМИ ШИВАНАНДЫ

«Лекции по Йоге и Веданте»  
«Йога и здоровье»  
«Йога и Сила Мысли»  
«Концентрация и медитация»  
«Наука пранаямы»  
«Практика Карма Йоги»  
«Золотая книга йоги»  
«Золотая книга йоги»  
«Джапа-йога. Медитация на Ом»  
«Господь Шива и его почитание»  
«Биографический очерк Свами Шивананды»







# Махасамадхи

14 июля 1963 года

Свами

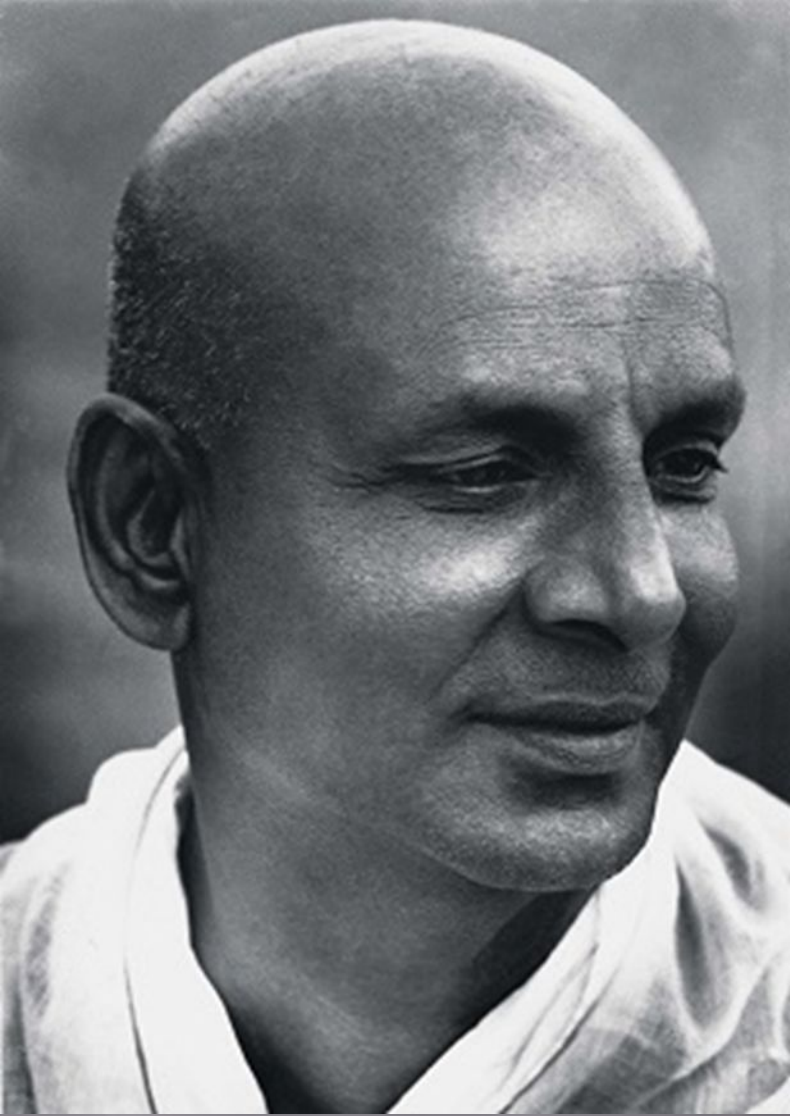
Шивананда

Сарасвати

вошел в Махасамадхи,  
передав свои знания и духовную силу ближайшему ученику  
Вишнудевананде.

Надпись на алтаре над местом упокоения Учителя гласит:

«Будь хорошим, делай хорошее».



## ЦИТАТЫ

«Есть только одна подлинная религия во вселенной — это ЛЮБОВЬ!»

«Я появился в этом веке, чтобы указывать путь людям. Вот этот путь:

*упрощай свою жизнь и очищай свое сердце. Убивай эгоизм и гордость, развивай космическую любовь, практикуй самодисциплину. Служи всем. Люби всех. Слушай, размышляй, медитируй. Спрашивай и познавай Себя. Живи в Божественном».*

«Ваш единственный долг — это осознать Бога. Этот долг включает в себя все остальные. Цель человеческой жизни — раскрыть и проявить Божественное, которое существует в человеке вечно».





*Презентацию  
подготовила для Вас  
Наталья Орлова  
Благодарю за то, что  
дочитали до конца*

