



НУТКА
жемчуга

Йога-игры для взрослых

Лена Бортник
Нитка жемчуга, или
Йога-игры для взрослых

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69303136

SelfPub; 2023

Аннотация

Эта книга про йогу – систему, созданную для благополучия людей и разработанную опытным путем. В ироничных рифмах книга показывает, что древняя йога отлично подходит для современного человека. Йога позволяет почувствовать, что наш позвоночник – не монолит. Он из отдельных подвижных позвонков, как нитка жемчуга из жемчужин. Узнать древнюю мудрость йоги легко. Тело выполняет асаны, ум успокаивается, мысль движется в правильном направлении. Простая игра становится отличным способом самореализации.

Лена Бортник

Нитка жемчуга, или Йога-игры для взрослых

Чтобы не потеряться в потоке событий,
Люди с планеты Земля
Придумали Время.
Постепенно Время
Стало всего главнее.
От этого человек сильно напрягался,
Ход времени ускорялся,
Марафон в спринт превращался.
Осознав этот хаос, другие Земляне,
Под солнцем и снегом напрягая ум,
Душу и тело, придумали йогу.
Пусть каждый миг
Становится новым,
И для чудес
Не надо ждать Нового года.
Йога!
Чтобы любое время любить!
Дышать,
Чувствовать,
Жить!

В асану смело вставай!
Дыши спокойно, глаза закрывай!
Ум отдыхает, работает тело.
Йога – это отличное дело!
Растягивай тело,
Выкручивай и изгибай.
При этом расслабленным
Ум оставляй.
С йогой справляться легко.
Приди на занятие – это твое!

Йога – придумана для людей.
Есть много в жизни чудесных идей.
Но быт привычный перевернуть,
Как в кроличью нору нырнуть.
Зачем выбирать:
Рэп или вальсы, музыка или стихи?
Ум, душу и тело объедини!
Пора, красавица, проснись!
Услышь, как звучит
Сердца твоего бит.

Волшебный мир йоги
Не похож на реальный.

Настоящих зверей
Заменяют чудные создания.
В каждой асане фантазия
И очарованье,
Свои правила, слэнг другой.
Конечно, мир йоги не очень простой.
Вот, например, асана
Гомукхасана.
Как вы представляете голову коровы?
А завершает все Шавасана....
Переводить не буду.
Но в конце занятия
Все живы и здоровы.

Тому, кто только встал с дивана,
Кросс бежать пока что рано.
Сначала можно выбрать йогу.
Я покажу туда дорогу.
Надев спортивную одежду,
Теплую байку и носки,
Возьмите коврик,
Но не из прихожей.
Если нет другого,
То лучше никакого.
(Потому что коврик –
Часть тела йога.)
В зале есть на чем позаниматься.

Но предварительно
По телефону записаться.
Много студий в городе,
А можно на траве.
И занятия проводятся уже!
А для тех,
Кто еще с дивана не встал,
обещаю продолжить сериал.

В йоге, как в жизни,
Постоянны только изменения.
Вверх-вниз,
День-ночь,
Вдох-выдох,
Вытяжение идет за расслаблением,
Остановка остановки
Становится движением.
Удобно устроились?
Про наше желание
Комфорт сохранить
Хаос не спросит.
Но случайное,
Являясь неизбежным,
Пользу всякому труду
Приносит.
Успокойся, покой!
Остановись, остановка!

Йога, как батл, процесс такой.
Нужны внимание и сноровка.

Современный человек
Озабочен самореализацией,
Ищет везде мотивацию,
Чувствует конфронтацию.
Забывая дышать,
Чтобы правила соблюдать,
Вовремя успевать,
Эффективно решать
И не думать про сатисфакцию.

.....

Попробуй! На йогу просто приходи
И асаны выполнять начни!
Сначала появится вдохновение,
А следом они –
Мотивация и удовлетворение!

**Красить волосы или нет?
Вот учителя йоги ответ.**

Возраст – это не тема.
Йога сделает красивое тело,
прическа, ресницы, одежда
И прочие понты.

На что готовы мы
Ради иллюзии
Молодости и красоты?
Если стандарты общества
Не соблюдать,
Придется своей репутацией
Рисковать.
Это уже не будет
Главный секрет.
Все узнают,
Сколько мне действительно лет.
Молодая была уже не молода...
Да.
Но я выступаю не против, а за!
За экологию.
Наша планета
Белого, зеленого, желтого цвета
Или голубая она,
Когда из космоса видна.
Я не хочу,
Чтобы планета
От моей краски для волос
Стала русого цвета.
За чистый ум.
Он в голове
И красится вместе с волосами.
За красоту.
А что есть красота?
Стандартам следовать послушно

Или стандартам вопреки
Уродовать себя?
Мы с вами знаем,
Что всегда красиво
Здоровье,
Ясный ум,
Свобода,
Смелость
И добрая душа!

Земля притягивает вниз.
Душа стремится вверх, однако.
Владелец тела, человек,
Не понимает почему
Он чувствует себя двояко.
На что уходят мои силы?
Что ношу глубоко внутри?
Старые радости и древние обиды
Медленно и жестко
Берут жизнь в тиски.
Кто им это позволяет?
Кто моей жизнью управляет?
Чтобы нам помогать,
Мир устроен зеркально.
Отражает стремления наши
Буквально.
К нашему берегу приплывает лишь то,

О чем мы мечтаем,
Чего мы желаем, боимся
И в тайне скрываем.
Если носим в себе
Чужие стремленья,
Чужие заботы,
И нет вдохновенья,
Значит занято чужим
Пространство внутри.
Чтобы это исправить,
Для своих желаний
Место освободи!
Кто-то уборку затеял,
Весь мир подхватил эту идею.
Почувствовав,
Как материальный мир
Повторяет хаос духовный.
Путь йоги –
Тоже вариант очищения.
Можно научиться
От жужжания эго отстраниться,
От напряжения тела освободиться.
Бег мыслей замедляется,
И ликует душа.
Мы находим
Вечный-бесконечный источник.
И понимаем,
Что это сам я.

Если говорят, что это сложно
И совсем невозможно
Описать словами,
То никто не верит.
Все гениальное – просто.
А супергениальное – проще простого.
Сложность не в том, чтобы описать.
Трудно ум перестроить на элементарное:
Долго идти, чтобы близко найти,
Заумные книги читать,
В них стараясь смысл отыскать,
Много работать
И трудности преодолевать,
Чтобы вдруг остановиться
И суету осознать.
Что во многом символично
И совсем наоборот от привычного
Когда мысли перестают
Скакать хаотично.
Увидеть все в истинном свете –
Это узнать, что не все проблемы
Нужно решать.
То, что ищут философы и мудрецы,
Пятнадцать тысяч лет назад
Йоги нашли!

Быть или не быть?
Вот в чем вопрос.
Привычные слова читаем,
Порой их в разговоре применяем.
Вопрос, конечно, в этом.
Но как это – быть?
И тут нам йога помогает!
Кто, расслабляя мышцы,
Ум свой напрягает,
Отстраивая асану,
Внимание внутрь направляет,
В хаосе, вихре, беге мыслей
«Я – есть!» вдруг замечает.

Стремление к совершенству,
Перфекционизм,
Желание улучшить,
Подготовка,
Репетиция и тренировка-
Это чувство,
Что я недостаточно хороша,
Чтобы жить сейчас,
Еще не готова.
И снова, и снова –
Еще не готова!
Еще отрастить,

Выкинуть и купить
Или сшить,
Что-то заполучить,
Аккуратно сложить,
Важное починить,
Но кончаются силы.
И надо больше стараться,
Бежать быстрее,
Нести тяжелее,
Идти ровнее,
Сражаться смелее.
Но «сейчас» не догнать.
Неуловимый мираж отдаляется.
И земная жизнь кончается.

Театр йоги представляет!!!
Вы – зрители,
И вы – актеры!
Древние йоги для нас режиссеры,
Учитель сценарий задумал.
В процессе занятия
Много актерской игры:
То за руку нас потянули как будто,
То делаем вид, что легко,
Стоя ноги широко,
А в наклоне изображаем,
Что не наклониться хотим,

А животом корпус толкаем
И спину выпрямляем.
В асанах зверей и птиц представляем:
То лук (оружие) натягиваем,
То, как дерево,
Корнями в пол врастаем.
И апофеоз –
Мертвец без движения!
И зритель восхищен преображением!!!
Играть самозабвенно
И понимать, что это не игра, -
Это Хатха.

В экспедицию внутрь себя
Отправляюсь.
Все, что нажито непосильным трудом,
С собой несусь,
От тяжести едва не надрываюсь.
В сказках описаны трудности,
Что встречу я на пути:
Кто нырять в котел
С кипящей водой не хочет,
Огонь, воду и медные трубы
Может пройти.
Йога и тут
Хороший способ предлагает!
Навык дышать спокойно

В неудобной позе прививает,
С иронией воспринимать то,
Что сразу не понятно,
И отпускать легко,
Даже если это неприятно.
Я в одиночестве бреду туда.
Обратно,
Клад понимания найдя, –
Оставив только подлинное «Я»,
Лечу,
Расправив крылья!

Йога – это не гимнастика.
Не надо быстро и с размахом.
Йога – не акробатика.
Эффектные трюки – для Инстаграм.
Йога – это не фокусы.
Не занятия нет зрителей
Цирковых программ.
Йога – не философия.
Фантом из слов заплетая,
Учитель внимание ваше
Внутри вас направляет,
Теорию с практикой соединяет.
Йога похожа на сёрфинг.
Человек асану выполняет,
Силу сопротивления преодолевает,

Легко скользя по мыслям,
Бегущим, как волны,
Баланс сохраняя,
Спокойно дыша,
В асане ум напрягает
И полет
В статичном теле совершает!

Нет ни маленького, ни большого:
Для муравья – человек великан,
А через прицел – человек невелик.
Нет ни здорового, ни больного:
Если человек устал – с дивана чуть встал,
А если вдохновение придет
Или человек что-то хлебнет –
В пляс пойдет.
Цвета тоже относительны:
Днем лист зеленее зеленого,
Ночью этот лист цвета черного.
Когда не хватает отдельных деталей,
Веревку за кобру можно принять.
А Землю за панцирь большой черепахи.
Фантазия дополняет
Недостающие пазлы так,
Что вырисовываются
Знакомые страхи.
Выйти из-под гнета

Привычных образов
Йога нам помогает.
На занятии внимание
От потока мыслей отвлекает,
На дыхание переключает.
И сложное простым оказывается,
То, что напугало,
Как помощь теперь воспринимается,
Мнение меняется
И картинка мира собирается.
Мы к кобрам и черепахам,
Что держали в уме,
Привязки отрубаем,
И свободный полет,
Танец, рисунок, стишок
Себе позволяем!

Вредный совет

Странные чувства душу смущают?
Зачем о них думать?
Мы в поездку отправимся!
Отвлечься на море, горы, дороги,
Легко и свободно дышать,
Песни в тамбуре петь,
По Парижу шагать!
Чем дольше
Те странные чувства не замечать,

Скрывать, сдерживать и подавлять,
Отвлекая себя.

Тем сильнее будет сжиматься душа
И взывать об освобождении.
Чтобы не почувствовать нечаянно,
Как душа просит отчаянно,
Беги быстрее,
Всюду лезь смелее,
Громче пой,
Новые пути ищи!
И на йогу не ходи!

Когда свет осознания озаряет
И находит то,
От чего душа страдает,
Проблема проясняется.
И растворяется.
Сознание очищается.
И освобождается.
Нияма
В Крийя-йоге это называется.

Хатха

Давать – это не служить.
Обслуживать – заслуживать.

Давать и принимать – одно.
Собою быть, в своем уме,
Ртбросить маску,
С собой согласна –
Не закрываться,
Не замыкаться,
Чтобы не надо было
Притворяться.
С открытым сердцем
Принимать без обязательств
Любви не надо будет
Доказательств!

Лайфхак

Жизнь свою мы делаем сами.
В мечтах с закрытыми глазами
В лабиринтах сознания блуждаем,
По граблям быстрым шагом идем,
Ошибки те же совершаем.
Пока не пойдем,
Как жизнь делаем,
Создаем,
Сотворяем –
Мир изнутри наружу оживляем!

Каждый сверчок –
Знай свой шесток!
Выше головы не прыгнешь!
Получишь по заслугам!
Скромность украшает!
Границы разграничили –
Себя мы ограничили.
Снаружи – да, внутри их нет.
Такой от йоги нам совет.

То, что было, – было.
Память помнит.
И немного это искажает.
А фантазия,
Используя память,
Будущее рисует –
И волнует, и пугает.
Если ум бесконтрольно
В море жизни блуждает,
Как парусник на волю ветру отдается,
Течениям бурным, как эмоциям,
Поддается.
Стихия
Или в волшебную страну приведет,
Или на острые скалы метнет.
На занятии йогой мы можем
Притвориться,

Что ум
У нас под контролем.
Если в асане телом управлять
И за дыханием наблюдать,
Получается
Свободное пространство
В уме создать.
В котором есть возможность
От памяти отстраниться,
Фантазиям не служить,
Попробовать реальность,
И в настоящем жить!

Человек устроен, как кинематограф.
Состояние изнутри
Транслируется во внешний мир.
Поэтому,
Если внутри радостный пир,
Ты мы наслаждаемся
Праздником жизни:
Мыслим широко,
Осознаем глубоко,
Путешествуем далеко,
Все удается легко!
Мысли, чувства и убеждения
Создают реальность.
Фильм меняем – другое оно,

Вот почему мы любим йогу и кино!

Выбор есть

Вот еще, чему учит йога.

Если в наклоне, например,

Склониться немного,

Расслабиться,

Осознать,

Где напряжение и зажимы,

И их отпускать.

Вытягивать позвоночник в линию,

Спокойно дышать.

Легко!

Если в асану по своему желанию встать.

Йога – путь опыта.

Учит не верить,

Чужих советов не слушаться

И себя не заставлять.

Как расширяется Вселенная

Внутри меня Вселенная,

Которая пока не видна,

Закрыта

Моими суждениями-рассуждениями,

Заблуждениями,

Сомнениями,
Обобщениями,
Обвинениями.
Удалить преграды,
И свет осознания ярко озаряет!
Вселенная внутри меня сияет!!
При чем тут йога?
Йога тело укрепляет,
Бег мыслей замедляет
И сознание от ерунды освобождает.

Что искала, то нашла:
За чем в этот мир пришла.
Чтобы совсем счастливой стать,
Оказалось,
Не добавить надо,
А убрать.
Подсказки мир вещей
Всегда нам посылает,
И правильным путем
Нас направляет.
Там, где душу тревожит
И волнует, смущает,
Пугает и кошмарит,
Там разгадка и обитает.
Но голыми руками
Не разрушить преграду.

Важно иметь
Технологию, тантру,
Способ, инструмент.
В эру Водолея йога – это тренд!
Все, что происходило,
Было не напрасно.
Наконец-то всё прекрасно!

Какая трудная работа
Из болота тянуть бегемота.
Было бы проще краном поднять,
Но помощи наивно ждать.
Бегемот выбираться не хочет,
Хочет мирно лежать,
Живот лапой чесать.
И это болото...
Даже лапой чесать иногда неохота.
Знаю, что раз удалось одному
За волосы самому
Из болота себя достать
И при этом скальп не содрать.
Может проще ко дну пойти?
И так покой обрести.
Но и это не получается,
Любовь к жизни сразу включается.
Эй, бегемот, смотри!
Какое отличное болото!

Как тебе такой поворот?
Ты прекрасно лежишь-отдыхаешь
И напрасно страдаешь!

Йога – не лечение.
Это веселое приключение!
Люди созданы прекрасно,
И улучшение опасно.
Йога – это способ проверить,
А что еще я могу.
Как высоко нога поднимается,
Если ум и тело расслабляется?!

Кто же я?
Что за создание ходит
В моей коже?
Сталкер,
В выдуманные кошмары
Ушедший?
Киборг,
В замене органов
Бесчувствие нашедший?
Красавица,

Которая из-за нарядов
Переживает?
Учитель йоги,
Что в тысячелетней мудрости
Истину открывает?
Идентификация, как маяк,
Как компас,
Направляет нас.
Спокойно и уверенно,
Проживать свой век,
Приятно знать,
Я – человек!

Чтобы ощутить бесконечность,
Сначала нужно почувствовать границы.
Если в этих границах
Еще можно шевелиться,
То выносливый и аскетичный
Не станет к лучшему стремиться.
Он приспособится.
Будет меньше хотеть.
Ведь еще можно терпеть.
Но природу не обмануть!
Душа вдруг от плохого фильма
Оттолкнется,
Ощувив ограничения,

И развернется!

Когда рождаются дети,
Они принимают все на свете.
Потом то, что не нравится,
отвергается.
Т.е. преграда в душе появляется.
Борьба хочу/не могу или наоборот
Начинается,
внутренний конфликт
Разгорается.
За жизнь препятствий копится много.
С расширением границ
Отлично справляется йога:
Йога учит,
Что не надо все любить.
Надо
Тому, что есть,
Позволить быть.

Все живое стремиться к расширению,
Размножению, увеличению.
То, что отвергаем, создает ограничения.
Когда что-то мешает, чего-то и не хватает.

А если, как в йоге,
Направить внимание на то,
Что не пускает.
Внимательно и спокойно наблюдать,
Не заставлять.
Преграда постепенно отступает,
Растворяется и исчезает.

.....

Вот теперь всего хватает!
Тело расслабляется и
Асана получается.

Напряжение внутри
Создается стремлением обладать,
Любой ценой получить
И ответным чувством,
Что это невозможно,
Или нельзя, или очень сложно.
Вот только если вежливо попросить.
Если много раз «пожалуйста» повторить,
Громко плакать и на жалость давить.
Что является тем же способом
Заставить, задавить.
Одновременно я даю себе
И забираю,
Не даю и очень прошу.
Но почему?

Ситуация давно могла быть разгадана,
Ведь повторяется много раз она.
Нелепое, ложное убеждение
Создает это сопротивление.
Препятствие стыковке мешает.
А что нам йога предлагает?
Хатха!
Единство противоположностей
Использовать для блага человека!
Энергии
Созидательные и разрушительные
Сбалансировать.
Осознать блоки и зажимы,
Их учитывать.
И без насилия
Практику йоги планировать.
Древние цивилизации
Оставили нам зашифрованные послания.
В них стремятся они
Помочь нам
Разгадать загадки мироздания.

Медитация

Это не действие, это состояние.
Перестать сопротивляться,
Не притягивать,
Не отталкивать,

Не держать.

Все само!

Можно заметить, как работает на вход.

И на выход.

Ощущения.

Легкие, невесомые, почти прозрачные.

Легче, чем дыхание.

И тогда уже сознательно

Позволить больше,

Расслабиться и наблюдать.

И входит, и выходит!

Старые впечатления тормозят, цепляют.

Заметила.

А, это подсказка: не так, делай не так.

Ладно пусть остаются, как есть.

И они растворяются.

Похоже на остановку.

Но только сейчас

Началось движение.

Прекрасно понимая жизни суть,

Надев нарядные лосины,

Я очутилась в сумрачном лесу.

Утратив правый путь во тьме долины.

Блуждала долго наугад,

Не знала, что хочу найти за результат.

Все время видела следы,

Намеки, крошки, маяки.
Ура! Проторена дорога!
До меня прошло людей тут много.
Как радостно эти крошки найти
И понять, что на верном пути!

Если Аленушка уныло
Чуда ждет, в воду руки опустила,
Думает, что волшебные силы
Братца Иванушку вернут,
В упаковку подарочную завернут,
Случится разочарование.
Не помню точно сказки содержание,
Но когда Аленушка, в свои силы поверит,
И не постесняется их в деле проверить,
Вот тогда чудо и случится,
И семья воссоединится.
А при чем тут йога?
Йога страх и стыд побеждает,
Страсть исследователя разжигает,
Почувствовать свою силу помогает.

.....

Снятие чувств -
Пятая ступень йоги-
Пратьяхара.
Не отказывайтесь от драгоценного дара!

Самый главный в жизни вопрос
(это касается и йоговских поз):
Что я чувствую сейчас?
(Ведь для радости я родилась.)
Можно себя обманывать
И в шпагатах тело обламывать.
Эмоции подавлять,
А потом не понимать,
Когда кивать,
А когда головой мотать.
Чувств подавление
И создает волнение.
Это же так просто!
Эмоциональными люди созданы!
Чтобы в сложных перипетиях жизни
Не утонуть,
Наши чувства
Правильный укажут путь.

Чего боялась, на то и напоролась!
Заставить
пыталась судьбу желания исполнить.
Надо больше контроля.
Так учат в школе.
А Земля вращается,

Ни на что не опирается, веками.
Мимо пролетают кометы.
И не задевают ее хвостами.
Не защищаясь, спокойно
Могут жить люди под облаками.
Йога помогает заблуждение,
Что мы правим миром,
Понять мозгами,
Что нам помощь не нужна
И защищаться не надо,
Увидеть своими глазами!
Усилиями все большими
Несуществующие преграды
Преодолевать,
Этим ощущением себе
Трудности и создавать.
Никто не угрожает, кроме себя.
Себе этим опасением опасность творя.
Попробуй в асане
Контроль и давление отпустить,
Расслабься,
Начни смело творить.
С помощью йоги пойми,
Что так
Можешь больше получить, достичь, ощутить!

Нет грязи, нет цветов

Решив, что проиграла,
Себя опять в к..у замарала,
Ошибок много совершала,
Чудесное искать устала.
Сомнения и разочарования в себе
И в своей правоте,
Как грязь и земля для цветов.
На паркете лотос не прорастет.
Наслаждаюсь, понимая,
Что совершенству нет края.
Красота и аромат цветка
Содержат и грязь песка.

Страх, что мир опасен,
Вполне обоснован.
Он на опыте основан.
Отказалась сама рулить,
Отдав другим свой пульт управления,
Как кукла бабибо выполняя распоряжения,
Наставления,
Пожелания,
Указания.
Меня кто то ведет,
А я фамилию не спросила.
А вдруг «Сусанин» он назовет?!
Лишив себя возможности выбирать,
А только чужое видение стараясь воплощать.

И результат предсказуем:
Страх неопишум!!
Потому что никто другой не знает,
Чего душа моя желает!
Пульт управления я себе возвращаю,
Своей жизнью сама управляю!
Чувства, которые я переживаю,
Указывают правильное направление.
Бесстрашно можно ускорять движение.
Не нужен контроль,
Как хочу сама рулю,
Свои эмоции чужим предпочту!
Тепло мне или холодно,
Сыто или голодно?
Вот на что теперь сосредоточено внимание.
Да, это осознание.
Себя осознать, к себе прийти,
Чтобы понимать, как себя вести!

Смелее! Давай!
Побеждай! Заставляй!
Мир вещей под себя прогибай!
Но воля на гравитацию не действует.
Яблоко или тело к земле устремится.
Использовать физические законы,
А не прогибать этот мир
Нам лучше научиться.

Рядом страх ошибиться
Опоры лишает,
Смущает и закрепощает.
Свободы лишает -
Случай приглашает.
Действие вызывает противодействие:
С обстоятельствами смирение,
Под давлением выполнение,
Из чувства долга принуждение.
Естественный баланс нарушается.
Ходить по канату,
Жонглировать
И балансировать в асанах
Не получается.
Тратим больше
Времени, денег, нервов и сил.
Короче, долго так не простоим.
Поэтому мы много сидим.
А лучше лежим.
Или спим.

Мои мысли и чувства – эмоции -
Внутри меня.
Они диктуют мне,
Какие совершать поступки
И говорить слова.
Одно за другое цепляется,

Спокойно жить не получается.
Когда эмоция внутри меня пылает,
Огнем своим то, во что я верю освещает.
Если понять удастся, что это заблуждение,
Вероятность появляется
Счастливого возрождения.
Опять, как в сказке:
Сперва – водой мертвой,
А потом – живой!
Вот я снова радостный и молодой!

Старания – опасная штука.
Старания создают ожидания.
А если образ идеальный
В уме нарисовался,
Любое решение не удовлетворит
И вызовет сомнения.
Наверно я плохо старался,
Поэтому на неудачу нарвался.
Все как раз наоборот.
Как в сказке человек живет,
Если не старается.
Тогда все и получается.

.....

Не стараться – обозначает
За результатом не гнаться.
Люди могут делать,

Но не могут на результат влиять.
Не получится заставить его
таким, как я хочу, стать.
Целиться не целясь,
Чтобы точно стрелять.
Вот пример, где истину искать.

.....

Если ценить и наслаждаться,
Тем, что создали мы вдохновенно.
Любой результат уважать несомненно.
Ясно становится постепенно,
Как устроен механизм Вселенной!

Чтобы отдать,
Надо это иметь.
А если давить, сжимать, вытягивать,
Заставлять и отбирать,
Дышать не давать
Стремясь отдавать, отдавать...
Как ту корову,
Если не кормить,
А только доить.
Станет мало молока.
Пока.
А потом и коровы не станет.
Не буду длинно рифмы подбирать,
Главное,

Чему учит Хатха-йога,
Дышать себе давать.
Когда много воздуха (или чего угодно) входит,
Делиться замечательно выходит!

Одиночества не существует.

Страх, что одна одинешенька
Останусь я,
Если не воспитаю себя,
В высшей школе пять раз не образую,
В шелка-жемчуга не одену и не обую.
И если другим не понравлюсь,
И пойму, что не нравлюсь, но не исправлюсь.
Но лихо закручен сюжет на этой Планете,
То, что я отвергаю в себе,
Мне отражают все на свете.
Создавая вокруг миллионы хитросплетений,
Имею то, что в меня заложили сотни,
А может и миллионы поколений.
По ступеням йоги,
А не наощупь ступаю.
Всех вас, люди,
За служение мне благодарю!
И благославляю.

Указания

Меня кто то ведет,
А я фамилию не спросила.
А вдруг «Сусанин» он назовет?!
Лишив себя возможности выбирать,
А только чужое видение стараясь воплощать.
И результат предсказуем:
Страх неопишум!!
Потому что никто другой не знает,
Чего душа моя желает!
Пульт управления я себе возвращаю,
Своей жизнью сама управляю!
Чувства, которые я переживаю,
Указывают правильное направление.
Бесстрашно можно ускорять движение.
Не нужен контроль,
Как хочу сама рулю,
Свои эмоции чужим предпочту!
Тепло мне или холодно,
Сыто или голодно?
Вот на что теперь сосредоточено внимание.
Да, это осознание.
Себя осознавать, к себе прийти,
Чтобы понимать, как себя вести!

Думая, что любовь – это глагол,
Я ошибалась только в том,

Что любовь – это не действие.

Это то состояние внутри,

Что не имеет антонима.

Все соединилось.

Хатха.

Противоположностей нет.

Вот так история!

.....

Приведу сравнение по старинке.

Любовь – как гладить собаку по спинке.

Что такое иммунитет?

Это способность за себя постоять,

Защититься от того,

Кто вторгается извне.

Когда же нет уверенности в себе,

В других ищу я опору.

От страха – без разбора.

И теперь не разберусь,

Большая опасность или мерещится.

Я сразу сдаюсь.

А боя могло и не быть.

Капитуляция создала ситуацию.

Заходи, бери, любой!

Добрый ты или злой.

Нужна свобода, чтобы выбирать

Пускать или не пускать.

Если из тюрьмы ложных убеждений
Сбежать,
Отданная в плен территория
Освобождается.
И иммунитет появляется.

1 Мая

В День Труда

С тем, что мы – люди,

Нас поздравляю!

Здоровья, счастья и любить свое дело

Желаю.

Пусть работа приносит радость!

Ведь мы, люди, можем выбирать

Пилить нам или копать,

Петь в опере или в космос летать.

В чтобы от работы отдохнуть и сил

для трудовых подвигов набраться,

Приглашаю на йогу заглянуть.

На йоге можно не стараться,

Себя не заставляя и не упираться.

С йогой справляться легко!

Приди на занятие!

Это – твое!!

Я нашла кнопку!

Помните «Приключения Электроника»:

«Урри, Урри....»?

Так вот!

Она внутри!!!

Эта кнопка – доверие к себе.

Как только она нажимается,

Все сразу меняется.

Не надо ничего держать,

Записывать или запоминать.

Не надо управлять!

Потому что доверие -

Это вера себе.

Оно -

пока ничего не началось.

До.

Не во что верить, ничего нет,

А картинка сложилась.

И все получилось!

Асана йоги выглядит неподвижной.

Но она полна движения.

Это расслабление

И вытяжение,

Формы построение,

Направление внимания.

Контроль дыхания.

Работа в асане

Была преграда.

И вот ее нет!!!

Мое упорство и усилия (в правильном направлении)

Ее растворили!

Как будто проход сквозь стену

мысли и чувства мои

совершили.

Секунду назад думала,

Что никогда не пойму,

Так в неведении и умру.

Но нет!!

Собралась. И я разобралась!

И Солнце через тучи показалось!!!

Спасибо тем, кто мешает

На сессии йоги звук

Выключить мог и админ.

Но он, то есть она

В йоге только сильна.

Если кто-то внедряется,

Шумит, мешает,

Эфир засоряет,

А мы делаем то, что делаем,

Сосредоточились на ощущениях и дыхании,
То понимаем, как устроено мироздание.
Снятие чувств -
Пятая ступень йоги-
Пратьяхара.
Не отказывайтесь от драгоценного дара!

Про йогу продолжаю сочинять.
С Тадасаны йога учит,
Как правильно стоять:
Твердо на своих ногах,
Отталкиваясь стопами,
Расправив пальцы,
Макушкой вверх стремясь.
В других асанах,
Если не Шавасана,
Йога учит не опору давить,
А от нее отталкиваться,
Чтобы суть Хатха,
Единства противоположностей,
Уловить.
Тогда гравитации нас под себя не подомнет,
Не скрутит
И в привычное рабство не заберет.
Я и опора моя: стопы, ладони,
Седалищные кости,
Живот и спина.

А еще иногда голова,
Хоть она все время думать должна.
Гравитация – полезный инструмент.
Без нее невозможен вытяжения эффект.

Йога – соединять, склеивать (перевод с санскрита)

Сердце не раз разбито.
Исцелить его пытаюсь,
Себя по частям собираю.
И сильно так огорчаюсь:
Не скрыть глубокие шрамы.
Не выходит образ восторженной девы
С душой распахнутой настежь.
Образ выходит несчастный.
Ошибка в том, что питаю надежду
Восстановить все, как было в начале.
Только убрать скорбь и печали.
А замысел то невероятный!
Пройти лишения и испытания,
Заполняя раны
Пониманием,
Состраданием
И к себе добротой,
Как золотой смолой.
Осколки время соединяет
В неожиданном трюке.
Жизнь моя -

ваза кинцуги,

.....

Это тоже я.

Но стала

Драгоценная.

Про сказку о Золушке думаю давно.

Почему ей принц, полцарства, туфли,

А мачехе с сестрами – ничего?

Ведь не боролась и права не качала,

Покорно рис от гречки отделяла,

Искренне помогала,

В мечтах о бале, с метелкой танцевала.

Все дело в «делании»:

Энергия-работа-полцарства.

Знание или обладание,

Чужих усилий созерцание,

Не дает результата.

Делать честно, спокойно, упорно,

Долго и монотонно.

В помощь – фея.

Золушка учит,

Что осуществима любая идея.

Так почему Золушка?

Доброй была,

Не ленилась,

И на бал, где принцы, пришла.

.....

Секрет в делании.

«Делать» – глагол.

Приветствую тех, кто йогу

Дивану предпочел.

Вибрация понимания – высокая.

Не далеко от любви.

Когда открывается истина,

Оказывается, все просто,

Хоть опять стишок сочини.

Как тучи Солнце порой закрывают,

Заблуждения

преграды для радости

Нам воздвигают.

Ветер понимания дует,

Облака расступаются.

Бывают цунами.

На стихию не обижаются.

.....

«Дипика» – с санскрита «прояснение».

Простой способ поднять себе настроение.

Все или ничего

Как не выйдет быть чуть-чуть беременной,
Так и духовный рост.
От угнетения и порабощения
Материальным миром,
Души освобождение
Или совсем,
или добро пожаловать по кругу.
Когда акцент с «я» на «живу» смещается.
И не важно, что со мной случается.
Ура, живу! – вот, что важным получается.
«Я» будто растворяется
И в саму жизнь превращается.

Йога – игра?
Какая еще игра!
Все очень серьезно.
Лена, не отвлекайте! У нас есть дела.
Йога, которой тысячи лет,
Учит в единстве противоположностей
Находить ответ.
От хорошего радоваться,
От плохого страдать.
Какие тут игры?
Это серьезно – жизнь проживать.
Но вокруг посмотрите,
Как много веселой игры
В том, чем мы постоянно окружены:

Ритмы дождь создает,
Семена вертолетом кружатся,
Разноцветные листья
Осенью нам под ноги ложатся,
Облака в виде мишек,
Смешные жуки,
Наши младшие братья – собаки, коты.
Юмор, грация, легкость, веселье.
Короче, игра!
Приходите на йогу.
Развлекаться пора!