**Фестиваль свободного духа и тела**

**У меня, как у большой поклонницы йоги, зимой была мечта: чтобы было лето, тепло, травка, выходной, много людей и все занимаются йогой. Чтобы на одной площадке собрались все самые сильные и известные йога-гуру, и чтобы можно было попробовать все виды йоги, порисовать на природе, и посмотреть, как готовятся вегетарианские блюда. А потом медитировать под звуки гонга или японской флейты, танцевать босыми ногами, слушая индийский ситар, и чтобы вокруг – и взрослые и дети – пребывали в особом состоянии гармонии с миром. Видимо, все-таки мысли материализуются, и я дождалась своего часа. Московский эк-фестиваль йоги и здоровья Free Spirit (буквально, «Свободный дух») воплотил все мои мечтания, и собрал 25-26 июля на свежем воздухе все самое лучшее из мира йоги, танца и медитации.**

Сначала организаторы хотели проводить фестиваль в Саду Эрмитаж, но потом перенесли место действия в Аква-комплекс в Лужниках. Это такой кусочек пятизвездочной Турции в Москве: два бассейна, бич-бар с коктейлями, лежаки, просторные раздевалки и приятная музыка. Но плавать было некогда. Обилие интересных гостей и практик, которых разнесли по разным площадкам, заставило тщательно продумать свой план на день, ведь успеть увидеть и попробовать все интересное, было невозможно. Пришлось жертвовать, например, Храмовыми танцами ради Каула-йоги, и Классом Йоги смеха ради Поющих чаш. Впрочем, двухдневная программа была составлена таким образом, чтобы люди могли позаниматься, например, одним и тем же видом йоги (Хатха-йогой или Кундалини) в разные дни и у разных учителей.

Помимо популярных направлений, названия которых на слуху (Акро-йога-акробатическая йога, Йога в гамаках, фитнес-йога, Айенгар-йога, Йога 23), были и такие неожиданные стили, как, например, Африканская йога (немного похожая на шаманский танец – только с прогибами и балансами), Дживамукти йога (западное направление йоги, в основе которого практика связок (виньяс), изучение древних текстов, пение мантр и медитации), Мандала йога (в которой помимо асан и пранаям (техник дыхания) используются расы - особые психические состояния и янтры – визуальные символы).

Про янтры подробно рассказывал Фабио Андрико из Италии, практик янтра-йоги. Он одновременно буддийский лама и йог (что очень редко бывает, ведь обычно ламы не стоят в асанах и не дышат пранаямы). Фабио прочел целую лекцию, из которой стало понятно, что в янтру-йогу пускают далеко не всех, и начинающим дают всего 8 упражнений, освоив которые можно приступать к более тонким практикам. «Йога может полностью перепрограммировать вашу энергетическую систему, это мощный и эффективный метод, поэтому делать надо все аккуратно».

Янтры, асаны, задержки дыхания.. Как я поняла для себя, это все методы, имеющую общую цель: вернуть внимание ума в тело, синхронизироваться с ним, и уйти в медитацию уже с более высокой целью – самадхи или единение с универсальной энергией бытия.

А можно ли использовать йогу для более понятных и «приземленных» целей? Таким вопросом я задалась, идя на второй день фестиваля. Оказалось, что да. В отличие от графа Калиостро, который использовал для «материализации чувственных идей» ритуалы, огонь и фокусы, современные йоги читают древние источники и уходят в «йога-нидру» - особое состояние между сном и бодрствованием, в котором они программируют свой мозг на определенные установки, или «санкальпы», в переводе с санскрита.

Кажется, это так просто: лег, расслабился и задумал желание. Оказывается, нет. Чтобы правильно подготовить тело к расслаблению преподаватели Йога каула Анна и Илья Дунаевские «мучали» зал силовыми асанами почти два часа, а потом примерно столько же «заставляли» публику расслабляться разными способами. А, например, известная преподавательница йоги Варвара Любимова «усыпляла» своих учеников в конце занятия живой игрой на флейте «саякухати» и китайскими колокольчиками. Йогачарья Саджи (из Индии) почти час поднимал опускал одну руку, а Майя Мандала кружила девушек в танце.

Вообще, как я поняла, все практики йоги так или иначе подводят человека к полному расслаблению, в котором становится возможна медитация. Просто что для человека восточного – обычное дело, для современного западного жителя мегаполиса – целая наука. И ее с удовольствием постигали все участники фестиваля Free Spirit, которых в общей численности было несколько сотен.

В то время, как родители потели и дышали на ковриках, дети развлекались на детской площадке, которую на фестивале «курировали» по очереди аниматоры, танцоры и ведущие лучших детских студий Москвы. Моему сыну особенно понравился урок капоэйры, на котором дети ходили «как жирафы», бегали «как львы» и здоровались «как пауки». Веселье в сочетании с акробатикой – что еще нужно для летней лужайки с десятком ребятишек? Тут также можно было сделать скворечник, создать мандалу из зубочисток, поиграть в индейцев и, конечно же, позаниматься детской бэби-йогой. Большим подарком от организаторов был батут, на котором можно было прыгать всем – и взрослым и детям, а также огромный, сваренный из железных прутьев медитирующий кот Тихвами, с которым можно было сфотографироваться.

Хоть я и разрывалась между детской площадкой и классом китайского рисования, я все же успела поучаствовать в мастер-классе по готовке палак-панира (жареного сыра со шпинатом), потанцевать под зажигательный «кришна»-сет от dj List, и «поежиться» у главной сцены с моей любимой учительницей Йоги23 – Татьяной Илларионовой.

Вечером участники действа (усталые и изрядно просветлённые) собирались у главной сцены, на которой выступали известные на московской сцене как «певцы высших сфер» - группа «ОдноНо», индийский музыкант, играющий на фисгармонии Битту Малик, «космические рокеры» Arjuna Project, лаундж-певица Jama и другие. Лучшего подарка от жизни на середину лета я и не ожидала получить.

Текст и фото: Ольга Бобровская