

Предисловие

Надо признаться, я испытала потрясение, когда впервые услышала о том, что вскоре книга о йоге выходит в знаменитой серии ...*для чайников*. Чайники! Но все мои сомнения развеялись, как только я узнала, что двое глубоко уважаемых мною коллег, Джордж Фойерштайн, д-р философии, и Ларри Пейн, д-р философии, станут соавторами этой книги. И теперь я совершенно уверена: все начинающие изучать йогу — в очень хороших руках.

Джордж и Ларри вложили в тему, которая кому-то покажется сложной и непонятной, свое уникальное понимание и опыт. Они уделили внимание как уже далекому прошлому йоги, так и нашим современным потребностям.

Впервые я встретила с Джорджем, когда проводила учебную конференцию *Yoga Journal*. В перерыве я ходила вдоль палаток, оживленно торгующих приспособлениями для йоги, книгами и кассетами. Я почувствовала, что меня влечет к тихой маленькой палатке, в которой выставлены большого размера фотографии нескольких великих учителей йоги. Казалось, покой и радость волнами исходят от каждого изображения. Я села, закрыла глаза и ощутила приятную энергию этого маленького оазиса. Позже я узнала, что это была палатка Исследовательского центра йоги, основателем и руководителем которого был не кто иной, как Джордж.

Ларри Пейн, руководитель Самата йога центра в Лос-Анджелесе, — мой давний близкий друг и товарищ по йоге. Я с удовольствием участвовала в проводимых им динамичных занятиях йогой. В эту книгу он вложил свои многолетние опыт и знания. Вдохновляет его дружелюбный, теплый и внимательный подход к жизни и йоге.

Я уверена, что два этих великих учителя принесут начинающим и более опытным практикующим вдохновение и поддержку. Каждая страница этой книги содержит простые практические рекомендации и советы, которые будут вести вас по пути к здоровью, безмерному счастью и радостной жизни.

Лилиас Фолан

TSI Yoga, P.O. Box 43101, Cincinnati, OH 45203

В *Yoga Journal* о Лилиас Фолан говорится как об “одном из светил американской йоги”. С 1972 года она была ведущей и сопродюсером выходивших в эфире национальной телерадиокомпании серий *Lilias!*

Лилиас — автор и популярная ведущая семинаров и конференций по йоге и медитации, проходящих по всему миру. В числе аудио- и видеопрограмм с ее участием — *Lilias! Silver Yoga Series*, *Lilias! Yoga Workout Series* (2 части), *The Inner Smile*. Расписание семинаров Лилиас Фолан вы можете найти на www.liliasyoga.com.

Благодарность авторов

Совместная благодарность

Мы оба хотели бы поблагодарить весь штат сотрудников Wiley Publishing, и особенно Тами Бус, за то, что нас приняли на работу, за помощь в сочетании с вежливым обхождением, Дженнифер Эрлих за редактирование материала, Келли Эвинг за то, что заставила нас начать работу над книгой, Тамми Каслмана, Линду Старк и Уэнди Хатч — каждого за выдающиеся редакторские способности и чувство юмора, Кэрол Сьюзан Рот — нашего энергичного агента за постоянную поддержку и неизменную защиту наших интересов, Ричарда Розена за благоприятные отзывы о нашей книге в своем техническом обозрении и Блейна Мичиока — нашего выдающегося фотографа, подготовившего все фотографии для этой книги. Наши благодарность и признательность также распространяются на сотрудничавших с нами моделей Маргарит Бака — учителя йоги и автора книг, Кристофера Бомонта — автора сценариев для телевидения, Арлина Бокатия — полицейского, Хельгу Анн Десмет — инструктора по эстетике и консультанта по красоте, Колетт Фостер Гроувз, д-ра медицины, дерматолога, Лизу Галицию — диетолога и учителя йоги, Ваха — певца, автора песен и исполнителя, а также наших учеников по йоге из Малибу — Боба Аллена, Крис Бриско, Зорику Дентон, Шерил Дино, Пола Экштайна, Ингрид Келси, Пам Миллер — за терпеливое и успешное участие в качестве моделей для иллюстраций этой книги. И наконец, мы хотели бы сердечно поблагодарить Лилиас Фолан за ее благожелательное предисловие к книге и поддержку развития американской йоги на протяжении долгих лет.

Личная благодарность от Джорджа

Я хотел бы особенно поблагодарить Ларри за замечательную дружбу, возникшую в результате преодоления проблем в ходе совместной работы над книгой, и, как всегда, мою жену Тришу за ее помощь в различных жизненных ситуациях.

Личная благодарность от Ларри

Поскольку это моя первая значительная книга, то и людей, которых я хотел бы поблагодарить, больше, чем у моего дорогого друга Джорджа, который написал свою первую книгу в 19 лет и с тех пор не прекращал этого занятия. Прежде всего, я хотел бы поблагодарить моих самых близких родственников, которые всегда поддерживали меня: мою мать Долли, братьев Харольда, Криса и Джеймса; сестру Лизу; племянниц Натали и Марию; мою 95-летнюю бабушку Клару; дядю Сонни и отца Гарри, благословивших меня. Я признателен учению, которое получил в Индии, и благодарен за привилегию заниматься под руководством учителя йоги Т.К.В. Десикачара, моего главного вдохновителя. Я также хочу выразить признательность А.Г. Мохану и его жене Индре; Эвартсу Лумису, д-ру медицины, за то, что вдохновил меня изменить мою жизнь много лет назад; моим первым учителям йоги Рагаванду Дассу, Рене Тейлору и Дэвиду Луна; Биллу Гранту и Тери Дэниэлсу за то, что привели меня на мои первые за-

нятия йогой; Ричарду Миллеру, д-ру философии, который был и остается моим учителем; Крису Флетчеру, моему незаменимому личному помощнику; моему наставнику в написании книги Ричарду Розену; моей группе поддержки, состоящей из профессионалов здоровья Клэр и Кати Мак-Дермотт, Ан Сан, д-ру философии, профессору Саси, Стиву Остроу, Рикку Моррису, Брюсу Паркеру, Рону Лоуренсу, д-ру медицины, Джесси Хенли, д-ру медицины, Стиву Паредесу, Шерри Браурман, Валу Гроссу, Бенджамину Шилду, Марвину Ворчеллу, Дэвиду Фримену, Дитту Смолку и Таре Каматх. А также хочу поблагодарить Лилиас Фолан за вдохновение и рекомендации и, наконец, Джорджа Фойерштайна за то, что он был настоящим другом с большим сердцем, наставником и примером всего того, чем является йога.