



Главная Текущий номер Новости Архив Медиа Блог





международный фестиваль йоги  
**ЙОГА-РАДУГА**  
www.yogafest.info

28 апреля - 4 мая  
2013 Чирали,  
Турция



Главная › Текущий номер › Февраль 2013 › Дирбла Келли: "Воины и йога"



Дирбла Келли. "Воины и йога"



Дирбла Келли практикует йогу с 1994, тогда же она изучала философию в Амстердаме. У нее два диплома о высшем образовании по специальности философия. В данный момент Дирбла живет в Лос Анжелесе, преподает йогу, нейробиологию и философию, колеса по всему миру с семинарами.

В особенности Дирбле удастся объединить эзотерическую составляющую йоги с недавними научными открытиями. Это помогает углубить понимание того, как йога привносит в нашу жизнь радость, благосостояние и свободу. Она также занимается йогой с детьми больными церебральным параличом.

Будучи приверженцей Аштанга йоги, Дирбла на своих занятиях также использует свои глубокие познания таких направлений йоги, как Форест йога, Анусара, Инь йога, Виньяса и Йога Нидра.

Дирбла Келли

"Воины и йога"



Воскресенье, 5 апреля 1999 года. Мы с парочкой моих друзей сели на автобус до центра города, чтобы добраться до одного из наших любимых баров. Я четко помню, что было на мне надето в тот вечер: черное кружевное белье, которое я купила в прошлом году, пока была в отпуске в Чикаго, черное расшитое пайетками платье, которое отец подарил мне на Рождество, и ботфорты из черной замши. Выходя из дома, я и не подозревала, что еще до рассвета весь мой наряд пойдет под нож, когда врачи будут бороться за мою жизнь. Я была всего лишь девятнадцатилетней девушкой с горящими глазами, а мне предстояло пережить настоящий кошмар: я оказалась на волосок от смерти.

В тот вечер мы, конечно, отлично провели время в баре, выпили далеко не одну кружку крепкого портера. В изрядном подпитии и в кураже, мы намеревались продолжать веселье, поэтому, покинув бар, снова сели в автобус, чтобы оказаться в ночном клубе, где нас ждала еще одна компания друзей. Там мы накатили еще и самозабвенно протанцевали почти до утра. В клубе нам встретился один из приятелей, он тоже был из нашего городка. Он предложил подвезти нас до дома, и мы набились в его машину. Все мы еле стояли на ногах. Последнее, что я помню, до того как я отключилась, это то, как я и двое моих друзей устраиваемся на заднем сидении.

Очнулась я в карете скорой помощи, которая с ревушей сиреной на полном ходу мчалась в больницу. Врач скорой помощи любезно объяснил мне, что я попала в автокатастрофу и получила переломы в нескольких местах, сотрясение мозга, множество резаных ран и ушибов, а также разрыв легкого. То есть, без сомнений, я пострадала серьезно, но они пока точно не знают, насколько все плохо.

Я так и не вспомнила, сколько времени я лежала зажата под машиной на обочине шоссе, пока мои друзья стояли рядом в отчаянии, потому что ничем не могли помочь мне. Не осталось в моей памяти и того священника, который, проезжая мимо, остановился благословить меня. Не помню также, что прибывшей на вызов бригаде спасателей пришлось отрезать кусок от машины, чтобы достать меня из-под нее. Но я отчетливо помню, как врачи попросили меня пошевелить пальцами ног, поскольку опасались, что меня парализовало из-за травм. Мне повезло: пальцы шевелились.

Пять дней я провела в коматозном состоянии, то теряя, то приходя в сознание. Несколько трубок было присоединено к моей левой руке, из груди торчала дренажная трубка, поскольку перед тем как хирурги приступят к операции, требовалось удалить из ран кровь и жидкость. Оставаться в сознании было очень трудно, потому что боль была мучительной. Не просто мучительной, а невыносимо мучительной. Поскольку у меня было



сотрясение мозга, мне не вводили обезболивающие препараты. Мама помогла мне, разбивая весь этот тягостный период на минуты. Она говорила: тебе нужно продержаться еще одну минуту, потерпи всего только одну минуту. Только так я смогла это вынести.

Через три недели меня выписали из больницы, и начался затяжной период моего восстановления после травм. Я была молода и относительно здорова, поэтому устранить физические последствия аварии было легко: мое тело хорошо поддавалось физиотерапии. Но автокатастрофа пагубно отразилась на моей психике. В больнице мне говорили, что у меня, возможно, проявится посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), но не припомню, чтобы мне предлагали какие-либо способы борьбы с ним. Помню, какой невероятный ужас охватывал меня, когда мне предстояло воспользоваться каким-либо видом транспорта. Как белели костяшки моих пальцев, и я вся покрывалась потом каждый раз, когда автобус, в котором я ехала, заворачивал за угол. Независимо от того, сколько времени продолжалась поездка, я не могла уснуть ни в машине, ни в автобусе. В таких ситуациях я совершенно слетала с катушек и совсем не понимала, что творится с моей нервной системой. Я постоянно испытывала некоторое волнение, тревога стала обыденным элементом моей новой жизни после автокатастрофы. И, согласитесь, это было вполне закономерно, учитывая все, что произошло с моим телом. Но мне пришлось узнать, что, как своеобразное записывающее устройство, тело человека запоминает все, что с ним случилось.

Забегая вперед, отмечу, что через несколько лет, когда я стала заниматься йогой, я научилась чувствовать себя более безопасно в своем теле. Странно, но я стала осознавать, до какой степени некомфортно я ощущала себя в своем теле ранее, только научившись достигать полного расслабления, в процессе развития и углубления моей практики йоги. Впоследствии я побывала еще в нескольких авариях, случившихся в течение пяти лет практически друг за другом, в Лос-Анджелесе. ПТСР снова давало о себе знать, синдромы проявлялись с новой силой. Или они никогда не проходили и не исчезли никуда?



Сейчас мне намного лучше. Я провела большую работу над собой, чтобы избавиться от ПТСР. По большей части, с помощью йоги, а также благодаря тому, что я старалась относиться с любовью и быть нежнее к себе самой. Я многое узнала. Например, то, что правильное дыхание помогает. И медитация помогает. И чувство юмора тоже. А также прогулки босиком по какому-нибудь тихому безлюдному пляжу.

Поскольку я отношусь к категории людей, переживших серьезную травму, я могу говорить с такими людьми на понятном им языке. Мне знакомо это ощущение, будто ты сходишь с ума, теряешь всякий контроль над собой, и я вполне представляю, что это значит, не чувствовать себя безопасно в своем собственном теле, и, как следствие, в мире в целом. При этом я знаю, что йога может помочь справиться с этими чувствами. Все это подтолкнуло меня к работе с участниками военных действий и заключенными, на чем я специализируюсь уже некоторое время. В такой работе мне помогает то, что я видела, как погибает человек, за несколько секунд до этого переходивший дорогу, которого я пропустила, остановив свою машину. Когда ты своими глазами видел чью-то смерть, шок и страх пронизывают, сковывают твоё тело. Невозможно описать словами, что переживает человек, видевший, как другой человек в трагических обстоятельствах лишается жизни. Такого зрелища никому не пожелаешь...

На этой неделе я приняла участие в тренинге по реабилитации, восстановлению физических и душевных сил, подготовленном для страдающих от ПТСР участников военных действий, ветеранов войн. Программа проводится в Малибу, Калифорния, в расположенном на горе красивом и уютном пансионе с видом на Тихий океан. Участники тренинга изучают способы преодоления травмы и синдрома стрессового расстройства, узнают, как воссоздать свою жизнь заново, построить жизнь, стоящую того, чтобы жить. Программа предлагает альтернативу на смену предпринимаемым вернувшимися домой участниками военных действий бессистемным и потому безрезультатным попыткам вернуться в обычную жизнь, влиться в общество по возвращении с войны, или, для самых отчаявшихся, альтернативу суициду.

Печальная статистика самоубийств среди военнослужащих удручает. По последним данным, около одного суицида в день совершают военные, проходящие службу в регулярных войсках, и 18 самоубийств в день зафиксировано среди тех, кто демобилизован, вернулся домой после военных действий. Очевидно, что здесь что-то в корне неправильно, несправедливо.



К счастью, в армии стали обращаться к йоге и медитации как к вспомогательным методам терапии ПТСР и восстановления физических и душевных сил участников военных действий. Эффективность этих методов подтверждают результаты множества исследований. Программа, в которой я приняла участие, включала трансцендентальную медитацию (ТМ), йогу, гипнотерапию (лечебную верховую езду) и целый ряд других методов терапии. Для меня большая честь – войти в состав преподавателей такой программы, чтобы поделиться своей любовью к йоге, которая оказала колоссальное влияние на мою жизнь, изменив ее к лучшему.

В первое утро наших занятий я пришла рано, разложила коврик и стала ждать прихода своих новых учеников. Они постепенно подтягивались, по одному или по двое, немного опаздывая. Это меня удивило: я всегда считала, что военные склонны к большей пунктуальности (мой отец – подполковник в отставке).





Откровенно говоря, они устроили настоящий хаос в зале, энергетически – переговариваясь, смеясь, выражая раздражение. Да, нервы у них истрепаны. Я уже не первый год преподаю и знаю, как организовать пространство во время занятия, поэтому я взяла ситуацию в свои руки, представилась, рассказала о себе, о своем опыте борьбы с ПТСР, об опыте преподавания йоги в тюрьмах. (Это очень важно, чтобы заручиться их поддержкой, вызвать доверие, чтобы они знали, что я

не какая-нибудь фифа, которой просто нравится выполнять позы йоги).

Практика была мягкой, ведь я хотела, чтобы они пришли в себя, немного размялись, почувствовали, что это такое: медленно двигаться в ритме своего дыхания. И хотя многие из них были по-прежнему напряжены во время последней позы отдыха и расслабления, но все же чувствовалось меньше тревоги и раздражения. В конце занятия я обратила внимание своих новых учеников на то, что следующим утром мы начнем занятие вовремя!

И они пришли вовремя. Но подумать только, что за волна тестостерона заполнила зал! Представьте, опытные бойцы, вернувшиеся из Ирака и Афганистана, крутые, волевые парни с грудями мускулов... Несмотря на подчеркнутую маскулинный внешний вид, внутри они были отчаявшимися и болезненно уязвимыми, их душевный мир переполняли страдания. Я несколько усложнила практику, что помогло им собраться, переключиться. Каждый из них смог уделить больше внимания своему телу, сосредоточиться на своих ощущениях.

Одно из наиболее заметных преимуществ таких выездных интенсивных программ – комплексный подход к терапии и открываемые им разносторонние возможности для дальнейших изменений, способствующие ускорению процесса реабилитации в целом. Это стало заметно на третий день занятий, когда мои ученики стали активнее, начали быстрее входить в позу, дольше задерживаться в асане. Это чудесное событие произошло, когда ребята убедились и почувствовали, насколько благотворно йога влияет и на них. Тогда же пошли нелады, проявились некоторые трудности.

Двое из ребят, похоже, пострадали больше остальных. Один, огромный и мускулистый, практически постоянно дрожал всем телом, от страха и гнева. Другой, совсем юный, ему было не больше 22 лет, робкий и худой, он выглядел как крольчонок, которого свет фар застиг посреди дороги: шок от пережитого оставил глубочайший отпечаток на его психике. Трудно сказать, могут ли помочь этим двоим занятия йогой. Остается только надеяться.

Этим утром было наше последнее занятие: атмосфера кардинально отличалась от первого урока. Никаких шуточек, никто не болтает, все пришли практиковать. Каждый осознанно работал со своим телом, без суеты, полностью сосредоточившись на практике. Общий настрой был благоприятный, мы много смеялись. Наблюдая за учениками, выполняющими последнюю позу отдыха и расслабления, я все больше проникалась сочувствием, симпатией, уважением к ним: эти ребята пережили стресс и травмы, сталкивались с жестокостью и кровопролитием, которые большинство из нас не в силах даже вообразить. Мне доставляет истинную радость эта исключительная возможность сыграть, пусть небольшую, роль в их реабилитации, возвращении к нормальной жизни. Они воины, вставшие на героический путь воссоединения с миром, осознания ценности своей жизни и любви к себе. Лучший в своем роде путь для настоящих йогов.



Сайт Дирблы Келли [durgayoga.com](http://durgayoga.com)

Перевод с английского Елены Саноцкой

Теги: [Проза](#)


[Share](#) / [Save](#) [f](#) [t](#) [g](#) [+](#)

## Комментарии


[Нравится](#)

[f](#) 10 пользователям это нравится. [Зарегистрируйтесь](#), чтобы посмотреть, что нравится друзьям.






[Прокомментировать с пом...](#)





**Robert Sturman** · Работает в Robert Sturman ~ Artist/Photografia

Awesome. What a great article. I love seeing these pieces translated. Congratulations.



[Ответить](#) · [Нравится](#) · 7 ч. назад


 Социальный плагин Facebook



**УГЛУБЛЕННЫЙ КУРС ЙОГА108**  
для опытных практиков и преподавателей йоги  
*Асана-интенсив, пранаяма, медитация, философия, аюрведа, санскрит*






**Средиземное море, Чирали, Турция, 6-18 мая 2013**



 [Главная](#) | [Текущий номер](#) | [Новости](#) | [Архив](#) | [Медиа](#) | [Блог](#)


[Дикий Йогин](#)  
[О журнале](#)  
[Правила журнала](#)  
[Дорогая редакция](#)  
[Ссылки](#)

[Обратная связь](#)  
[Рекламодаателям](#)  
[Нашли ошибку?](#)  
[Контакты](#)  
[Обращайтесь!](#)


[Дружите с нами!](#)  
 [Twitter](#)  
 [Facebook](#)  
 [VKontakte](#)  
 [LiveJournal](#)  
 [RSS](#)

[Условия использования сайта](#)

Copyright © 2009 - 2012 Wild Yogi

Design by  etrange creative agency ●●●●●

При цитировании материалов сайта обязательно указывать источник.

 861397