

Роды как путь

Легендарная **Франсуаза Фридман** — антрополог, основатель и директор организации **Birthinglight**, преподаватель кафедры социальной антропологии в Кембриджском университете. *Yoga Journal* она рассказала о своих путешествиях, жизни на берегах Амазонки и связи между йогой и шаманизмом. Текст: **Мария Русакова**

Yoga Journal: Как вы оказались на Амазонке?

Франсуаза Фридман: Мне, как молодому антропологу, было интересно узнать, как людям удастся сохранить свою культуру, контактируя при этом с современным обществом. А жители Верхней Амазонки к тому же были зажатые между колонизаторскими фронтами. И я хотела выяснить, как они живут, зная, что скоро у них могут отнять территорию для охоты. Я спрашивала: есть ли у них на этот случай какая-то стратегия? Об этом я и писала свою диссертацию.

YJ: Ваши дети тоже там бывали?

ФФ: На Амазонке я дважды была беременна. В первый раз я зачала ребенка в день своего отъезда, когда приехала туда после отпуска, проведенного дома. Это было так неожиданно! Я и не подозревала, что нахожусь в интересном положении, когда ко мне подошла пожилая женщина из местного племени и сказала: «Вы беременны, у вас родится дочь, она будет очень активной и полюбит стучать по барабанам». Я подумала, что это просто сумасшедшая старуха. А затем меня стали одолевать приступы тошноты. Я поехала в городок неподалеку и сделала тест на беременность в фельдшерском пункте. Это был шок! Я послала мужу телеграмму со словами «Я беременна». А он мне ответил одним словом: «Хорошо!»

YJ: Как вас приняло племя, нравы которого вы приехали изучать?

ФФ: Впервые я туда приехала в самый разгар ежегодного праздника, когда все танцуют нон-стоп два дня и три ночи. Они пригласили меня принять участие в танцах, и теперь я думаю, что это была такая шутка: я была с дороги, в камуфляжных штанах, но я приняла все за чистую

монету. Представители племени дали мне красивую женскую одежду, чтобы я могла присоединиться к танцующим. Пока я переодевалась, меня пристально разглядывали, пытались понять, не являюсь ли я на самом деле мужчиной (*мои штаны всех смущали*). В целях безопасности спала я в ту ночь вместе с детьми и старухами — во время праздника многие напивались и балагурили. Думаю, тогда я впервые оказалась в той атмосфере, которую мы сегодня воссоздаем в женских группах **Birthinglight** — атмосфере, наполненной заботой друг о друге. Во время этого праздника бабушки заботились о детях, пока родители танцевали, и я тоже чувствовала себя окруженной заботой. Я вообще тогда не привыкла быть среди малышей, и тот уют, который создавали бабушки, мне был очень непривычен.

YJ: Было страшно жить в племени?

ФФ: Редко. Через несколько недель я уже чувствовала себя совершенно комфортно. Меня приняли в один из кланов, все знали, что я замужем, и у меня был тот же статус, что у женщин, чьи мужья служили в армии. Я выполняла ту же самую работу, что и остальные женщины.

YJ: Сколько времени вы там провели?

ФФ: Два с половиной года, с перерывами. Я уехала домой рожать первого ребенка, а потом опять вернулась, уже с малышкой. Затем мне пришлось оставить ребенка со свекровью, а самой вернуться для продолжения научной работы. А когда дочке было 3 года, я приехала уже вместе с ней. Я опять была беременна — только на этот раз знала об этом! Однако я по сей день работаю с людьми из этой местности и постоянно туда езжу, это моя область антропологических исследований.

YJ: Вы путешествовали вместе с детьми?

ФФ: Да, их путешествия начались еще внутри меня. Когда моей первой беременностью было 6 месяцев, я отправилась навестить своего мужа, который тогда преподавал в институте Венесуэлы. У меня не было денег на билет, поэтому я добиралась из Перу в Венесуэлу через Колумбию автостопом, и это было прекрасное путешествие!

YJ: Что вдохновило вас на создание **Birthinglight**?

ФФ: Самым большим вдохновением для меня стало послеобеденное время, когда все женщины собирались у реки. Мы расчесывали друг другу волосы, делали массаж, стирали, купали малышей, словом, занимались разными женскими делами — я это обожала. Мы также болтали, шутили, плавали (*потому я потом и разработала аквайогу*), готовили еду, ходили за солью, собирали глину для горшков. Находиться в окружении других женщин было здорово. В Англии не было ничего подобного.

YJ: Вы тоже работали наравне со всеми?

ФФ: Да, я училась ткать и делать горшки. Это было непросто — обычно этому учат еще в детстве, и я стала наблюдать за тем, как эти навыки передают детям. Меня также интересовало то, как они учат детей не падать с высоты, делать простую работу по дому. Во время прогулок по лесу нужно было учиться не шуметь, различать звуки, издаваемые разными животными, находить лекарственные травы.

YJ: У вас был какой-то официальный учитель?

ФФ: Одна из женщин, которая помогала мне во время первой беременности, была акушеркой. Когда



На берегах Амазонки не существует барьеров между женщинами разных возрастов. Все принимают участие в танцах — от девушек до очень пожилых женщин. Если у них есть энергия танцевать всю ночь, то они танцуют!

я приехала, будучи беременной вторым ребенком, она сказала: «Все мои дочери выросли и уехали в город работать служанками. Ты мне не нравишься, я не хочу тебя учить, но ты пришла ко мне, и у меня нет выбора». Она стала брать меня с собой на роды и обучать важным вещам: как развернуть ребенка при неправильном предлежании, как справляться с проблемами в родах. Я ни разу не видела, чтобы ребенок или женщина умерли в родах — она знала, какие травы нужно использовать, и я до сих пор преклоняюсь перед ее знаниями.

YJ: Как в вашу жизнь вошла йога?

ФФ: Мой отец занимался йогой. Для Франции того времени это было очень необычно. Во время Второй мировой войны он был пилотом, его самолет был сбит, его ранило. В программу реабилитации входила гимнастика, кто-то порекомендовал ему также йогу, и он сразу в нее влюбился. Раз в два года он ездил в Ришикеш, а дома я наблюдала, как он практиковал на террасе. Его практика была очень личной — мою маму и нас, детей, он не приглашал принять в ней участие. Но я всегда за ним наблюдала, и асаны меня завораживали. Затем я увлеклась плаванием и забыла о йоге. Но в 16 лет я поехала поступать в университет и больше не могла каждый день плавать. Совершенно случайно я услышала о Еве Рухпаул, которая вела в Париже группу йоги.

YJ: Занимались ли вы йогой в Перу?

ФФ: Нет, там не было условий. Но я научилась многим шаманским техникам. Вернувшись в Европу, я захотела углубить свои знания и стала читать древние тексты, медитировать, заниматься пранаямой. И я обнаружила в йоге то, чему училась в Перу. Я нашла связь — в движении потоков энергии в теле, в силе дыхания, в понимании других измерений тела, в мистическом опыте, который есть практически у всех живущих на берегах Амазонки. С каждой новой экспедицией я углубляла свою практику йоги. А занимаясь йогой, углубляла знания в области шаманских практик. У меня табу: я не применяю перуанские практики на занятиях — только в индивидуальных сессиях.

YJ: Женщины, живущие на берегах Амазонки, счастливее, чем женщины на Западе?

ФФ: У них нелегкая жизнь. Иногда с их мужчинами происходит несчастье, и тогда женщинам приходится справляться самостоятельно. У них нет доступа к медицинскому обслуживанию, которое есть у нас на Западе. Мы вообще находимся в очень привилегированном положении. Однако они доверяют своей интуиции, уважают детей и доверяют им.

YJ: Как вы квалифицируете беременность и менопаузу? На Западе их зачастую считают чуть ли не болезнью.

ФФ: На Амазонке не существует барьеров между женщинами разных возрастов. Все принимают участие в танцах — от девушек до очень пожилых женщин. Если у них есть энергия танцевать всю ночь, то они танцуют! Они действительно проживают свою женственность, даже в пожилом возрасте. Для меня это было непривычно — о своей бабушке, например, я думала только как о бабушке, а не как о женщине.

И сейчас у нас в **Birthinglight** есть занятия не только для беременных и недавно родивших, мы работаем со всеми жизненными циклами женщины. У нас есть занятия по женской йоге **Well Woman Yoga**, недавно мы стали проводить занятия по бэби-йоге для бабушек с внуками.

YJ: Произошли ли в методе **Birthinglight** какие-то принципиальные изменения?

ФФ: Самое удивительное, что по сути ничего не изменилось. Казалось бы, как может развиваться система, в которой ничего не меняется? Мне кажется, это потому, что не было особой нужды привносить в нее что-то новое. Наоборот, нам удается все больше упрощать практики. Во многих школах делают что-то совершенно отличное от классической йоги, а то, что называют классической йогой, в любом случае нечто очень искусственное. Очень древняя традиция йоги уходит своими корнями в шаманизм и имеет много общего с тем, что мы делали на Амазонке. Но я бы очень осторожно подходила ко всем эзотерическим практикам — это может быть опасным. Мне кажется, нужно придерживаться того, что просто, безопасно и практично.

YJ: Занимаются ли ваши дети йогой?

ФФ: Я очень рада, что все мои четверо детей практикуют йогу. И я никогда не заставляла их это делать! Когда мы едем куда-то отдыхать, у нас есть пространство для общей практики. Причем занимаемся мы все в разных стилях, что очень здорово! Также все мои дети ладят с младенцами и умеют с ними обращаться, хотя я еще не бабушка. И это тоже меня радует! 🙏