Йога – гармония тела и мыслей

Йога – это древнее искусство индусов, которое направлено на контроль эмоционального и физического равновесия человека.

Польза йоги для организма человека

профилактика искривления позвоночника

улучшает гибкость тела

снимает напряжения и зажатость в мышцах

нормализует работу сердечно-сосудистой системы

насыщает организм кислородом

приводит в норму нервную систему

укрепляет иммунитет

приводит к внутренней гармонии

улучшает кровообращение

сохраняет здоровую подвижность суставов

снимает стресс

развивает мышцы

нормализует давление

заряжает энергией и силами

расслабляет

стимулирует выработку гормонов счастья

улучшает работу дыхательной системы

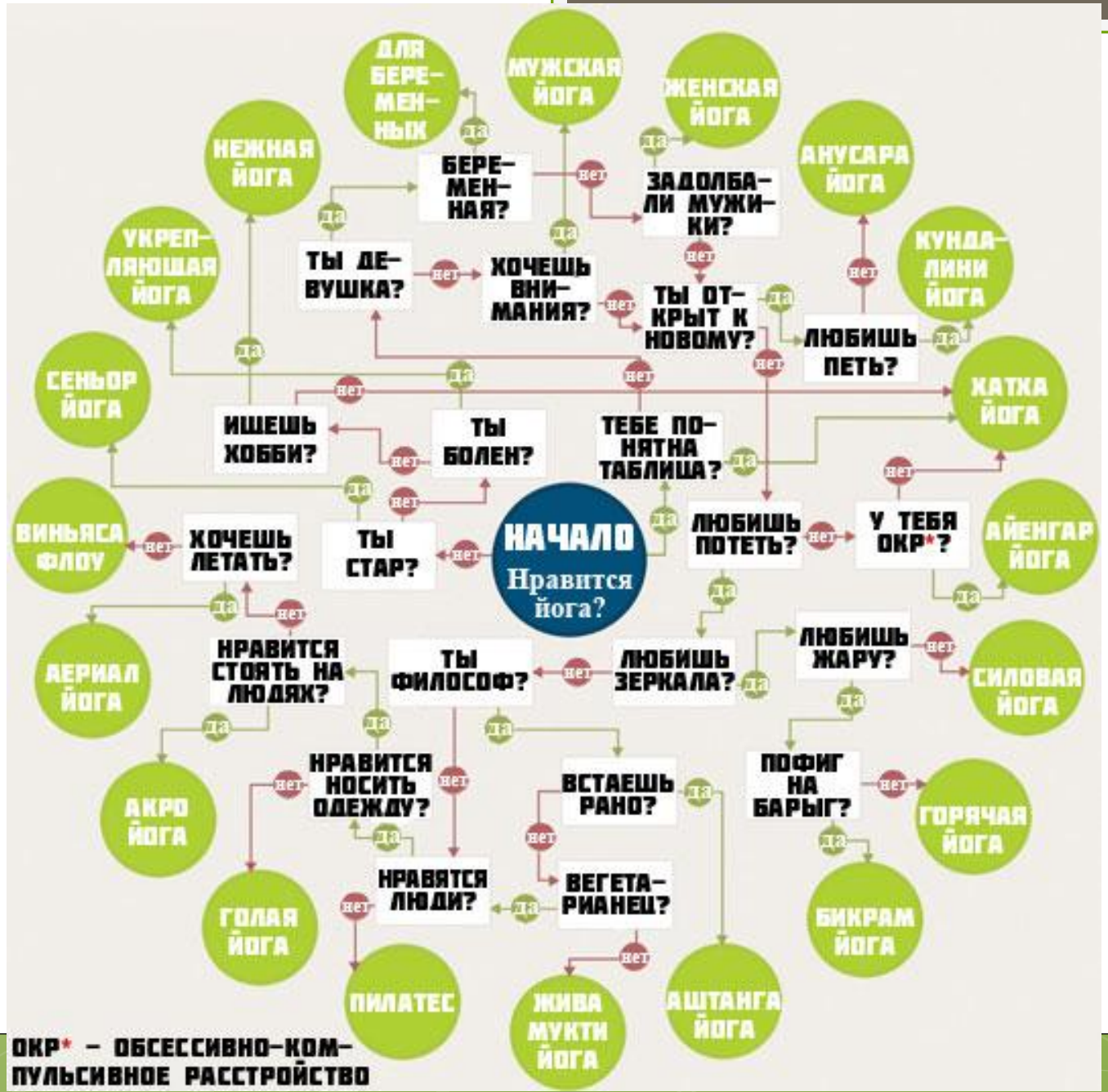
улучшает осанку

устраняет депрессию

оказывает омолаживающий эффект

избавляет от бессонницы

Направления йоги



Хатха-йога

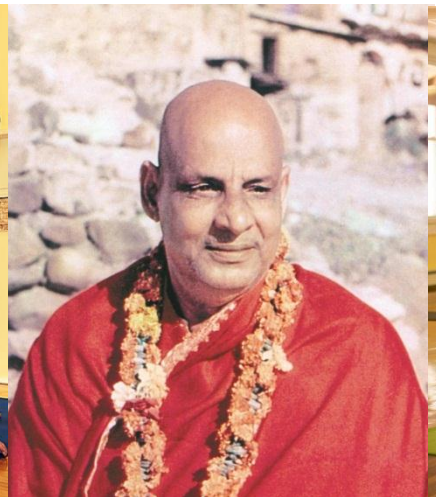
Как правило, путь к самосовершенствованию начинается именно с хахта-йоги. С помощью этого направления человек сначала достигает физической стойкости, а затем приходит к спокойствию. Каждая из асан (поза) направлена на укрепление какого-либо органа. Сначала будущему йогу рекомендуется освоить каждую асану, а затем составить комплекс упражнений индивидуально для себя. Занятия лучше всего проводить в спокойной обстановке, под легкую, не напрягающую сознание музыку. Желательно использовать индийские мотивы. Начинается йога с легкой разминки, чтобы «разбудить» мышцы тела, побороть в себе лень и сонливость. Заканчивать же упражнения следует полным расслаблением всего тела.

Кундалини-йога

Конкретно направлена на омоложение души и тела. Особенно рекомендуется выбрать это направление женщинам, поскольку кундалини представляет собой олицетворение женской энергии. В отличие от хатха-йоги, которой может заниматься любой человек вне зависимости от физического здоровья, кундалини-йогой не стоит увлекаться людям, страдающим заболеваниями сердца, гипертонией, эпилепсией или же слишком сильным нервным расстройством. Кундалини-йога нацелена на пробуждение энергии, на преобразование человека в гармоничную личность.

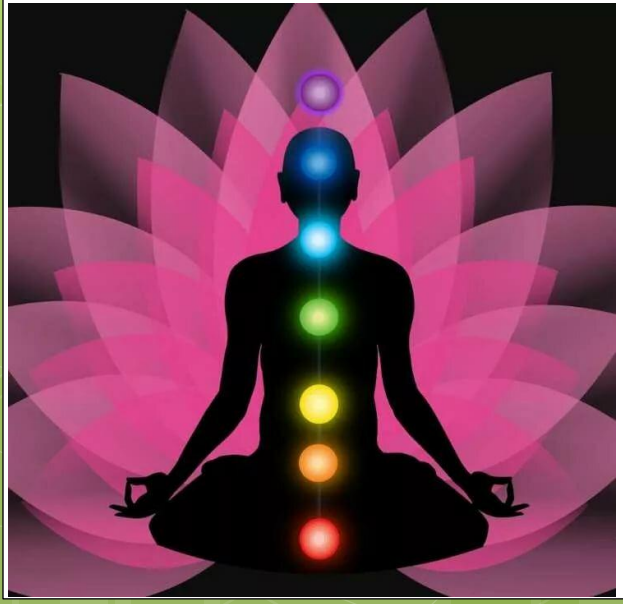
Шивананда-йога

Одной из самых качественных методик обучения йоги является школа Свами Шивананда, которая появилась в первой половине XX века. Этот знаменитый индийский философ разработал свою систему достижения физического и душевного равновесия. Как и в любом другом направлении, в шивананда-йоге следует сначала поправить свое физическое здоровье, а уже потом приступать к медитациям. При помощи шивананда-йоги можно лечить многие заболевания (запоры, повышенную кислотность, различные заболевания желудка и кишечника). Существуют методики, позволяющие улучшить зрение, очистить дыхание. Занимаясь шивананда-йогой, человек сначала улучшает свое физическое состояние, а затем приобретает мысленное спокойствие. Следует заметить, что на западе йога обрела популярность именно благодаря Свами Шивананда.



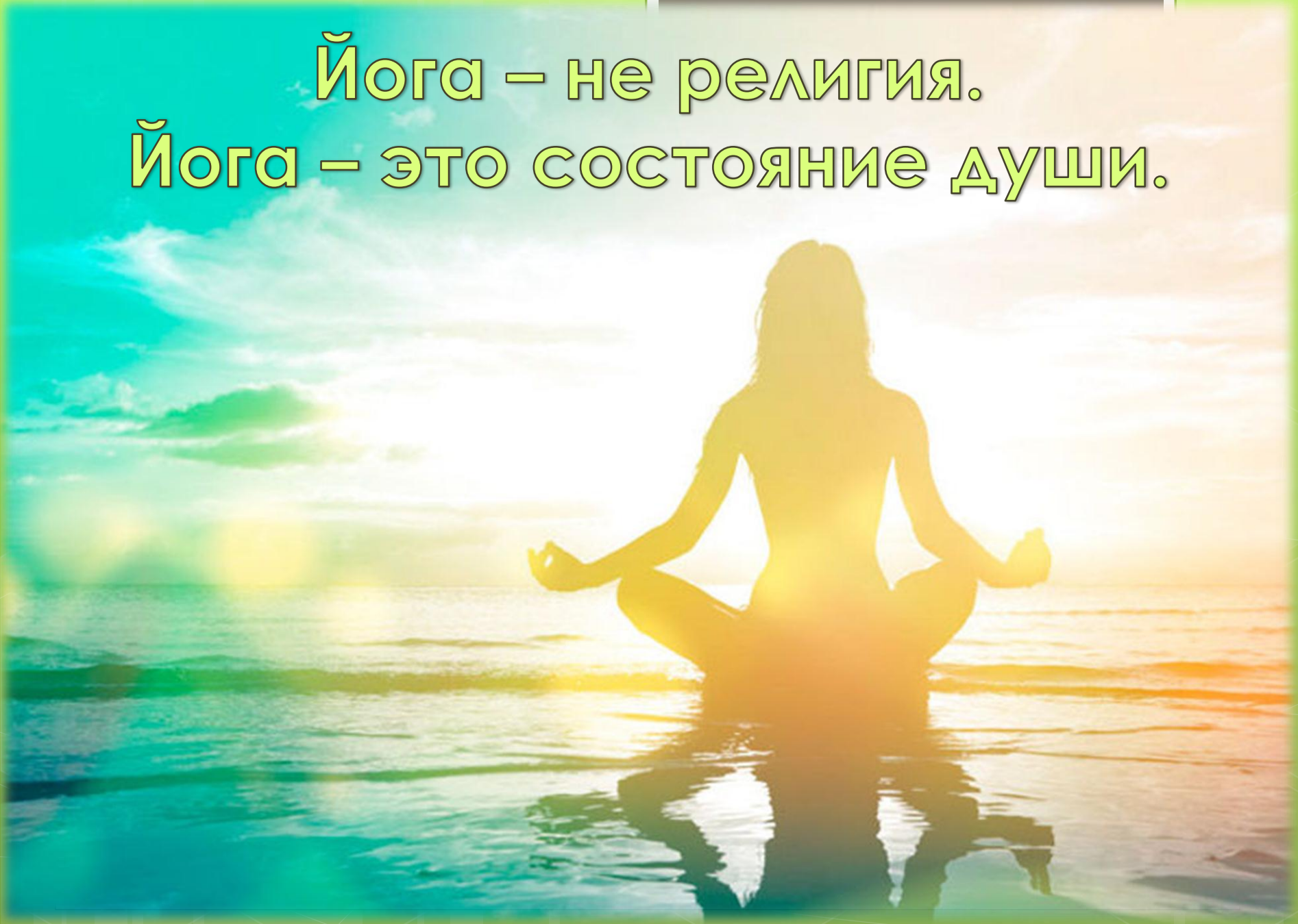
Техника медитации

Медитация в йоге имеет не совсем тот смысл, который в него вкладывают большинство людей. Как правило, под словом «медитация» понимается уход от мира и мыслей, приобретение умиротворенного состояния духа, полусонное состояние. Это не совсем верная интерпретация. Медитация, действительно, подразумевает уход человека от мыслей, но при полном сознании. Это очень тяжелая техника. Не каждый может достичь такого эффекта даже через 10 лет упорных занятий йогой. Во время медитации человек не впадает в транс, не занимается самовнушением. Он занят более сложным делом – старается не думать. А это не так просто, как может показаться на первый взгляд.



Следует помнить, что, даже научившись искусству медитации, вы не откроете в себе сверхъестественные способности, не станете медиумом или экстрасенсом, у вас не откроется третий глаз. Однако вы получите нечто большее, чем все это.

Йога – не религия.
Йога – это состояние души.



Литература.

1. Суини Гита. Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения / Г. Суини. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008 ; Феникс : Краснодар, 2008. - 250,[4] с.
2. Деви, Индра. Йога для Вас : полный шестинедельный курс хатха-йоги, рассчитанный на занятия дома: диеты, рецепты, упражнения / И. Деви ; Центр холестического здоровья ассоциации "Мир". - Москва : Советский спорт, 1992. - 189, [1] с.
3. Евтимов, Венцеслав. Йога / В. Евтимов ; сокр. пер. с болг. В. Д. Сухарева; под ред. и с предисл. А. Н. Зубкова. - Москва : Медицина, 1986. - 206, [1] с.
4. Панина, Н. А. Йога для всех. Руководство для начинающих. / Н.А. Панина. - Москва : Рипол Классик, 2013. - 256 с.
5. Лах, Ман Чун Григорий Ефимович. Эта замечательная йога, или взгляд в себя / Г. Е. Лах Ман Чун. - Москва : Физкультура и спорт, 1992. - 176 с.
6. Латохина, Любовь Ивановна. Хатха-йога для детей : кн. для учащихся и родителей / Л. И. Латохина. - Москва : Просвещение, 1993. - 158, [1] с.