

Программа «Йога без границ»

Выполнила: Тарасова Т.В.,
Педагог дополнительного образования в
МБУДО «ГЦДТТ им. В.П. Чкалова»

- Все привыкли считать, что йога – это обязательно что-то связанное с физическими упражнениями и религией индийцев. В какой-то части так и есть. Йога – это довольно-таки широкое понятие, которое совмещает в себе множество духовных и физических практик, которые укрепляют человеческое тело и дух и помогают достичь особого возвышенного состояния сознания. Как бы то ни было, но в наши дни йога стала очень популярной среди всего населения земного шара.

● **Что нужно для занятия йогой**

● Для этого нужно не так уж и много. Йога - практика, в которой самое главное – это выдержка и стремление к самосовершенствованию.

● **Как выбрать подходящий коврик**

● На более "земном" уровне для занятий и практики обязательно нужен коврик для йоги. Для новичков в этом деле выбор своего первого коврика не такой уж и простой шаг. Так как это индийское учение сильно распространено, торговцы стали сильно наживаться на этом. Качественный коврик для йоги стоит порядка 100 – 150 долларов. Для начала можно и не раскошелиться на такую сумму, а купить коврик более низкой ценовой категории.

● Коврик – важная часть для такой практики, как йога. Отзывы по выбору мата для новичков говорят, что самый главный параметр – его длина. Она не должна быть меньше 185 сантиметров (лучше брать на сантиметров 20 больше длины своего тела). Ширина не такой уж и важный параметр при выборе коврика для занятий. Главное, чтобы он был не уже ширины тела. Толщина мата зависит от личного предпочтения и потребностей. На более толстом коврике теплее заниматься, но зато на нем трудно выполнять упражнения, требующие состояния равновесия и баланса.

Йога - это что такое с точки зрения здоровья

- Она совсем недавно стала популярной для больших масс людей, а у многих практикующих ее уже появились результаты. Все чаще и чаще стала появляться информация о том, как проводить лечение йогой. Постоянные физические упражнения восстанавливают и укрепляют весь организм. Это не только лечебная практика: набирают обороты уроки йоги для похудения, где учат, как правильно жить, чтобы привести свое тело в порядок. Йога приносит много полезного для практикующих ее людей.

● **Бикрам йога - йога для похудения**

- Йога имеет множество разновидностей, а ее удивительные эффекты говорят сами за себя, что способствует большому авторитету. Бикрам йога, то есть ее горячий вид, является методом, который на Западе очень популярен и уже используется в течение многих лет. Вид этот славится, в основном, как йога для похудения.
- Что такое Бикрам йога и на чем основывается ее уникальность? Бикрам йога – это определенный стиль йоги, запатентованный Бикрам Чоудхури. Упражнения выполняются при температуре 38 градусов Цельсия и относительной влажности воздуха 50%. Бикрам Чоудхури прославился как учитель йоги звезд Голливуда. Он занимался с третьего года жизни, и в подростковом возрасте уже был известен. Во время несчастного случая Бикрам так серьезно повредил колено, что врачи не давали ему никаких шансов, не говоря уже о возвращении к практике йоги. Но он не собирался сдаваться. Разработал новую систему йоги, которая позволила ему тренироваться. Сегодня она становится известной во всем мире. Лозунг основателя Бикрам йоги: «Йога будет творить чудеса для вас, а вы никогда не будете для нее слишком старыми или слишком больными!»

○ Бикрам йога включает 26 позиций, выполняемых последовательно в нагретом до 38 градусов по Цельсию помещении. Каждый элемент, как правило, повторяется дважды. Не всем это нравится, но йога для похудения направлена на усиленную работу над телом. Во время занятий выполняется Капалабхати пранаяма, что означает "дыхание огня". Это два дыхательных упражнения, позволяющие участникам пользоваться большей площадью поверхности легких. Бикрам считает, что некоторые люди используют только 50% дыхательного объема - в ущерб здоровью и благополучию. Благодаря возможности дышать полными легкими, йога для полных представляет новую возможность привести свой вес в норму. Все элементы выполняются при глубокой концентрации. Этот метод является весьма динамичным и требует определенных навыков, силы и практики. Упражнения при высокой температуре приводят к интенсивному потоотделению, что позволяет избавиться от токсинов. Высокая температура и влажность также способствуют растяжению. Но Бикрам йога в домашних условиях представляет определенную сложность из-за специфических условий проведения занятий.

- Со временем появилась еще одна разновидность йоги Бикрам - горячая йога, которая немного отличается температурой в помещении. В горячей йоге, как правило, температура на несколько градусов меньше, чем в Бикрам йоге. Помните, что йога также работает с умом. Спокойствие и медитация в условиях повышенной температуры могут показаться невозможными. Действительно, это является большой проблемой, но интенсивный выход токсинов из организма имеет позитивное влияние на практикующих, и в конце занятий большинство из них легко достигает состояния глубокой релаксации.

Бикрам йога сосредоточена на обмене положительными эмоциями, это не только йога для похудения. Действительно, в конце занятий вы часто чувствуете себя заряженным положительной энергией, а интенсивность деятельности позволяет освободиться от негативных эмоций.

● Бикрам разработал свою систему упражнений в качестве терапевтического метода. На занятиях горячей йогой, как и Бикрам йогой, сильный акцент делается на "медитации в движении". В Бикрам йоге занимающихся призывают не обращать внимание на пот и мокрую одежду, а сосредоточиться на упражнениях. Эти методы существенно повышают концентрацию, хотя, конечно, не каждый способен справиться с трудностями такого рода практики.

● Бикрам йога несет имеет ряд дополнительных преимуществ. При высоких температурах мышцы и сухожилия тянутся легче. Понижается напряжение, что снижает риск травм и несчастных случаев. Кроме того, Бикрам йога способствует снижению веса, улучшает состояние кожи, поэтому и славится именно как йога для похудения. Кроме того, она уменьшает последствия стресса, улучшает координацию и концентрацию, очищает ум и тело.

Физическая польза

- Многие стрессы и следующие за ними заболевания вызваны сбоями или неправильной работой эндокринной системы. Йога (практика) нормализует деятельность всех желез человеческого организма, что способствует улучшению его физического и психического состояния.
- Асаны для йога – это физические упражнения. Они помогают человеку справляться со стрессами, болью и некоторыми заболеваниями. Существует много асан, которые не требуют определенной физической подготовки. Гимнастика йога приводит все мышцы в тонус, значительно улучшает физическое состояние организма, повышает уверенность в себе. Человек должен быть всецело хорошо развитым. Именно в этом и заключается суть йоги. Укрепляя наше тело, мы строим храм для разума. Все в человеке должно развиваться гармонично. Физическая польза от занятий йогой – гармоничное развитие.

○ Психическая польза

- Гармония и равновесие – важные факторы для нормальной жизни человека. Благодаря некоторым асанам можно достичь духовного равновесия и закалить свой разум, заставить тело полностью подчиняться ему. Эти упражнения учат концентрировать свое внимание (в данном случае над своим телом). Терпеть и преодолевать боль как физическую, так и духовную – одна из главных задач для йога. Отзывы практикующих доказывают, что благодаря асанам просвещается ум, а жизнь начинает играть более яркими красками. Это следствие полного расслабления тела и духа человека и избавления от постоянных стрессов. Человек становится более жизнерадостным и энергичным.
- Йога положительно влияет на психическое здоровье, что делает ее просто незаменимой в условиях современной жизни.

○ Что дает йога

- Во время занятий йогой разум человека должен постоянно контролировать свое тело, необходимо научиться правильно дышать. Выработанная привычка правильно и глубоко дышать наделит человека новыми силами и энергией. Сразу после уроков становится легче и свободнее – это результат расслабления мышц и насыщения кислородом крови. Занятия йогой просвещают ум и освобождают его от тревоги и плохих мыслей.

○ Первые взлеты и падения

- Для новичков в йоге очень важны первые шаги и результаты. Первые взлеты – это всегда хорошо. Некоторые люди нервничают из-за того, что у них не все получается. Свои неудачи в йоге нужно воспринимать спокойно. Она учит, что человек должен быть всесторонне развитым. А кто говорил, что меняться будет легко? Только пройдя долгий путь преодоления своих ошибок и трудностей, можно достичь успехов в йоге.

◎ Тело – лучший советчик

- ◎ Йога – это уникальная вещь, которая помогает воссоединить дух и тело и сделать их едиными. Если возникает дискомфорт во время занятий, то в большинстве случаев это говорит о том, что человек делает какую-либо ошибку. Научиться слушать свое тело, внутренний голос – важный шаг в йоге. Если интуиция подсказывает, что лучше всего не делать стойку на голове, значит, человек еще не готов к этому морально. Занятия йогой помогают научиться слушать свое тело, что просто незаменимо в повседневной жизни

○ Поиск единомышленников

- Очень важно хотя бы на первой стадии найти себе группу таких же заинтересованных людей, которые будут заниматься йогой. Совместные занятия придают большую уверенность, чувствуется поддержка со стороны других. Также появится возможность учиться на чужих ошибках. Если нет возможности заниматься с другими людьми, можно попросить заниматься кого-нибудь из членов семьи или своего лучшего друга.

○ Утренняя йога – успех на весь день

- Для большинства людей каждое утро – сущий ад. Сонным надо позавтракать, привести себя в порядок, собраться на работу. Еще с детства говорили, что нужно приучать себя каждый день делать зарядку. Йога – нечто лучше, чем зарядка, она пробуждает весь организм и дает заряд бодрости на весь день.
- Утренняя йога должна помочь вернуть телу после сна его гибкость и восстановить кровообращение. Так как после сна мышцы еще "деревянные", а суставы плохо сгибаются или хрустят, то для большей безопасности выполнять упражнения надо медленно и спокойно с ровным дыханием. Десять минут потраченного времени утром гарантирует бодрствование, пара асан обеспечит его.

◎ **Йога в повседневной жизни**

- ◎ Взаимосвязь с людьми – один из важных факторов социальной жизни. Йога укрепляет разум и делает человека уравновешенным.
- ◎ Это помогает налаживать связи в социальной жизни, переходить на новый уровень организации отношений, находить контакт с любым человеком и решать все споры с ясным умом

◎ Простота йоги

- ◎ Огромный плюс йоги – ее простота. Для достижения результатов не нужно изматывать свое тело. Йога – доза расслабления, которое важно для души и тела человека. Суть йоги состоит в том, чтобы просто уйти от окружающей суматохи на некоторое время и увидеть мир вокруг себя, почувствовать его гармонию.

○ Самопознание

- Помощь в поисках себя - одна из главных задач йоги. Самопознание йога, или свадхьяя, чем-то похоже на саморазвитие, ведь развиваясь, мы открываем новые грани, узнаем много нового, ищем то, что скрывалось внутри.
- Для общего развития и лучшего понимания известной практики стоит прочитать "Йога-сутры", автором которых считается Патанджали. Это старинный текст, подробная инструкция и описание раджа-йоги. "Бхагавад-Гита" (в переводе с санскрита означает "божественная песнь") - одна из самых древнейших философских книг мира. Очень много знаменитейших писателей углублялись в ее текст, чтобы найти в нем себя и ответы на многие вечные вопросы.

● **Что такое хатха-йога и ее роль в медицине**

- Хатха-йога – самое популярное направление, которое помогает духу властвовать над телом, установить прочный мост между физическим телом и разумом.
- Верный подход к практике и усвоению хатха-йоги дает человеку невиданное здоровье и возможность жить очень долго. Асаны открывают новый источник энергии, скрытый ранее. Гуру утверждают, что правильная техника выполнения асан позволяет человеку открывать в себе сверхъестественные возможности.
- Главная цель хатха-йоги – совершенствовать свое тело, превратить его в достойный храм. Совершенствование своего тела помогает расти духовно.
- Йоги верят, что в каждом человеке заложена кундалини (космическая энергия). Путем правильного выполнения асан можно добиться пробуждения кундалини, побочным эффектом которой являются сиддхи – те самые сверхъестественные способности.
- Само слово состоит из двух частей - "ха" (что означает солнце) и "тха" (луна). Две противоположности означают два жизненных начала - жизнь и смерть, добро и зло. Многие знают такое противопоставление под названиями "инь" и "янь".
- Для обычных людей хатха-йога важна как эффективный способ поддержания жизненных сил, развития своего тела, поддержания тонуса во всех мышцах. Хатха творит чудеса и дарит человеку отменное здоровье и крепкий дух.

○ Асаны в йоге

- Асаны являются главными элементами в хатха-йоге. Этот вид в основном направлен на развитие физического тела и воссоединение его с душой. Физические упражнения помогают справляться с многими заболеваниями, улучшают кровообращение и открывают внутреннюю энергию

● **Адхо Мукха Шванасана**

- Эта длинная асана в переводе с санскрита означает "собака мордой вниз". Это нелегкое упражнение должны освоить все начинающие йоги.
- Для выполнения асаны для начала нужно лечь на живот, расслабиться и развести ноги на 30 сантиметров. Руки должны быть на уровне груди, а пальцы широко расставлены. Следующий шаг, самый сложный, – потянуть тело вверх так, чтобы спина и колени остались ровными, а стопы, развернутые в сторону головы, остались на земле. Голова тоже должна касаться земли. Вес тела должен быть равномерно перенесен на все три опорные точки.
- Регулярное выполнение такого упражнения служит хорошей профилактикой от плоскостопия, дискомфорта в области спины и поясницы. Оно разминает и растягивает все тело, что является хорошей профилактикой такого заболевания суставов, как артрит. Кровь приливает к мозгу, доставляя кислород в каждую его клеточку. Остаться в асане надо не больше одной минуты. Во время упражнения человек должен контролировать свое дыхание. На выходе надо сделать глубокий выдох и опуститься на пол. Потом надо дать своим мышцам отдохнуть.
- Все имеет обратную сторону, и эта асана имеет свои противопоказания. Людям с высоким кровяным давлением и любыми заболеваниями суставов запястья не рекомендуется выполнять данное упражнение. Также не стоит выполнять Адхо Мукха Шванасана при головных болях, желудочных и кишечных расстройствах, а также при беременности.

● Ардха Навасана

- Тоже нелегкая асана, требующая большой концентрации. В переводе с санскрита она означает "половина от позы лодки". Действительно, эта поза напоминает лодочку.
- Для выполнения асаны надо сесть на твердую поверхность и вытянуть ноги вперед так, чтобы они были приподняты над землей. Ноги обязательно должны быть прямыми и не сгибаться в коленях. Руки лучше всего переплести между собой и положить на затылок. Локти должны быть расставлены в сторону. Правильное выполнение упражнения требует, чтобы кончики пальцев и макушка оставались на одной линии. Дышать во время выполнения нужно ровно и спокойно. Продолжительность для новичков – не более 20–30 секунд, для более опытных - около одной минуты.
- Ардха Навасана поможет восстановить деятельность органов брюшной полости, а также она благотворно влияет на позвоночник и мышцы пресса и спины. Стимулирует правильную работу печени и селезенки.
- Противопоказано выполнение беременным, а также тем, у кого наблюдаются боли в пояснице или спине. Не рекомендуется выполнять людям с повышенным давлением и заболеваниями сердца.

● **Бакасана**

- Эта асана требует определенной концентрации. Так как это упражнение требует равновесия, выполнять его стоит на твердой и ровной поверхности. В переводе с санскрита бакасана означает "поза журавля". Выполнять ее нужно для лечения разнообразных гинекологических заболеваний и проблем с мочевыделительной системой.
- Техника выполнения требует определенных навыков. С самого начала надо сесть на корточки, согнуться и расставить руки на ширине плеч. Пальцы расставлены для большей устойчивости. Следующий шаг – перенести свой вес на руки и попытаться оторваться от земли. Правильная техника выполнения асаны требует максимальной компактности ног. Нижние конечности нужно поднять как можно выше к туловищу. Стопы должны соприкоснуться друг с другом. Тело по отношению к полу должно идти параллельно.
- Остаться в асане нужно около 30 секунд, но можно и больше. Противопоказана она только тем, у кого проблемы с суставами, и беременным. Такое упражнение укрепляет весь пояс верхних конечностей, помогает быстро находить баланс и приводить себя в равновесие. За счет упражнения, улучшается кровообращение в районе гениталий, что благотворно влияет систему половых и мочевыделительных органов.

○ Разновидности йоги - описание и отличия. Крийя-йога. Бхакти-йога

- Одна из краеугольных духовных потребностей человека - это понять смысл своего существования и существования мира. В молодости этот процесс происходит со жгучим интересом к окружающему пространству, взаимоотношениям между людьми, поиском себя, разрыванием шаблонов. Большинство людей, переболев «детскими вопросами» осмысления бытия, занимаются текущими делами, строят жизнь в плоскости «здесь и сейчас». Но для неугомонных личностей важность базовых вопросов не блекнет с годами. В поисках ответов множество людей обращаются к древней практике – йоге.

○ **Неизвестные истоки**

- Происхождение йоги настолько древнее, что определить период ее зарождения на сегодняшний день никто не может. Долгое время считалось, что ее появление совпадает по времени с написанием философом Патанджали текста "Йога-сутры", ориентировочно это было во II веке до нашей эры. С этим постулатом не так давно пришлось расстаться.
- Раскопки, проведенные на территории Индостана в местах расположения древних городов, возраст которых насчитывает около 4 тысяч лет, позволили обнаружить древние рисунки, на которых запечатлены люди в разных позах йоги. Так зарождение учения отодвинулось во времени на неопределенный период. Этот факт подтверждает, что йога – самая древняя философская и религиозная концепция человечества.

● Что такое йога

- Йога – понятие настолько многомерное, что ее определений ровно столько, сколько учителей. В общей концепции ее определяют как путь к цели, где целью является соединение с Творцом (Высшим Разумом, Богом, самадхи и т. п.). В разные периоды истории появлялись Учителя, привнесшие в учение собственное видение практики и достигавшие на пути больших успехов. Так появлялись разновидности йоги. Их количество помогает каждому новичку найти собственный путь освоения философии, пройти ступени духовного роста, обрести физическое здоровье и уважительное отношение к себе и миру.
- Разновидностей йоги много, и появляются новые виды, но все они преследуют одну цель. Чтобы понять, какая из практик подходит конкретному человеку, стоит посетить разные направления и внимательно прислушиваться к своим ощущениям. Для части людей лучшим вариантом будет хатха-йога, где гармонизация сознания происходит через тело. Тем, у кого развито воображение, полезней окажется разновидность с интенсивным курсом визуализаций или пения мантр. Учителя и инструкторы йоги утверждают, что главное на пути к совершенству – практика и немного теории

○ Дыхание йоги

- Дыхательная йога удивительным образом успокаивает ум, проясняет сознание, стабилизирует общее состояние. В теле человека находится более четырех тысяч энергетических каналов. Очистить и гармонизировать течение энергии по телу в кратчайшие сроки помогает комплекс пранаям – дыхательных упражнений. Помимо этого, правильно сделанные упражнения излечивают практически все заболевания внутренних органов, эндокринной и гормональной систем. Условием для получения эффекта является руководство опытного инструктора, тщательно подобранный комплекс упражнений, учитывающий индивидуальные особенности организма. Навредить йога может настолько же сильно, как и неконтролируемое принятие медикаментозных препаратов.
- Приступать к упражнениям можно в любом возрасте, при любом физическом состоянии, но необходимо знать свои противопоказания. Например, для людей, имеющих проблемы с сердцем, категорически запрещены пранаямы с задержкой дыхания. Одной из релаксирующих, освобождающих сознание, успокаивающих дыхательных практик, доступных абсолютно всем, является начальный курс нидра-йоги. В ходе занятий человек учится дышать полным йоговским дыханием, включающим весь объем легких, получает навыки сосредоточения, медитации с одновременным расслаблением всего организма. Дыхательная йога помогла многим избавиться от вредной привычки курить и в рекордные сроки освободиться от накопленных токсинов.

Йога освобождения

- Дживамукти-йога – это новое направление, зародившееся на Западе. Супруги Дэвид Лайф и Шэрон Гэнон после длительных путешествий по Индии и обучения в ашрамах ведущих йогов современности открыли собственное направление йоги, адаптированное для людей западного менталитета. Первые школы были открыты в 1989 году, сначала в Нью-Йорке, а после - по всей Америке.
- Дживамукти-йога имеет пять принципов, освоение и выполнение которых помогает получить освобождение от колеса возрождений, от поступков, совершенных в предыдущих воплощениях. Философия помогает занимающемуся встать на путь добра, любви, что способствует улучшению кармы в настоящем и, как следствие, помогает достичь просветления, минуя череду следующих воплощений.
- В процессе занятий ученики новой разновидности йоги практикуют асаны, поют мантры, делают пранаямы. Также читаются курсы лекций по философии йоги, проводятся занятия по медитации, прослушивается духовная музыка. Это направление - первое в истории западной йоги, уделяющее внимание не столько телу, сколько мировоззрению, духовным практикам, оно больше занимается душой, а не здоровьем.
- В этой разновидности йоги есть пять основополагающих принципов:
- Ахимса. Непричинение насилия, вреда себе, окружающему миру, другим людям и животным. Принцип ненасилия.
- Бхакти. Осознание, что первопричина жизни – Бог\Самореализация\Самадхи. Постигается через пение мантр, молитвы, практику асан для настройки физического тела.
- Дхьяна. Сосредоточение\созерцание\медитация – способ соединения со Вселенной.
- Нада. Развитие звукового восприятия через сосредоточение на вслушивании в музыку, тишину, голос.
- Шаstra. Изучение теории и философии йоги посредством литературы, санскритских пений, освоение знаний, умений.

○ **Путь религиозной йоги**

- Бхакти-йога – один из древнейших видов практики. Индуистская традиция считает, что данный путь наиболее быстро и действенно приводит йогина к просветлению, это прямой путь к Богу. Слово "бхакти" в переводе с санскрита означает "любовь, преданность". К гимнастике учение никакого отношения не имеет, это религиозное течение базируется на служении адепта Божеству.
- Основу практики составляет пение маха-мантры, полный круг составляет повторение молитвы 108 раз. Контроль осуществляется при помощи четок из 109 бусин, где связующая круг бусина обозначает начало молитвенного круга. Для новичков достаточно сотворить молитву одного круга в утренние часы. Для йогов, углубляющихся в практику, медитация должна стать постоянной.
- Бхакти-йога не требует особых физических усилий, освоения асан и обязательной их практики. Здесь иной подход – готовность преданно служить Богу, выполнять все основные заповеди, такие как ахимса, изучение религиозной литературы, соблюдение в повседневной жизни ведических правил, поддержание здоровья посредством аюрведы. На первый взгляд путь кажется простым, но если внимательно анализировать причины своих поступков, отношение к тем или иным событиям, привычки современной жизни, то этот путь лежит через преодоление человеческих пороков, даже если они кажутся незаметными.

● **Действие и почитание**

- Крийя-йога помогает человеку, вставшему на путь совершенствования, достичь реализации духовного потенциала путем гармонизации внутренних энергий. Для достижения главной цели применяются практические приемы, состоящие из 144 видов деятельности (крий), сгруппированных в пять ветвей:
- Крийя-хатха-йога. Включает практику асан, состоящую из 18 позиций, выполняемых попарно, мудр (движение рук), бандх (мышечные замки, расположенные в районах основных чакр).
- Крийя-кундалини-пранаяма. Техника пробуждения течения энергии через семь чакр человека.
- Крийя-дхьяна-йога. Техника медитаций, очищающая сознание, увеличивающая сосредоточенность, концентрацию, пробуждение сверхспособностей.
- Крийя-мантра-йога. Внутреннее пение мантр, что пробуждает интуицию, интеллект, способствует раскрытию чакр.
- Крийя-бхакти-йога. Деятельность, направленная на служение и почитание Бога.
- Крийя-йога раскрывает и совершенствует все пять аспектов человеческого существа: физический, ментальный, интеллектуальный, витальный, духовный.

● **Путь мастеров**

- Сурат-шабд-йога - одна из древнейших практик. Есть два основных перевода названия с санскрита: «йога свето-звукового потока/вибраций» или «путь мастеров». Об этой практике ходит множество слухов и легенд. В прямом доступе нет никаких практических указаний, как происходят занятия. В древних книгах существуют лишь намеки на существование этого вида йоги.
- Основные знания передавались от учителя ученику устно и тайно. Достоверно известно, что основной вид практики в этой разновидности йоги - внутренняя медитация. Во многих священных древних книгах можно встретить аналог фразы «Вначале было Слово», на этих звуках и происходит концентрация практикующего. Ученые не так давно доказали, что во Вселенной есть определенный звук, расширяющийся в бесконечность.
- В сурат-шабд-йоге происходит концентрация на внутренних вибрациях света и звука, никакие внешние раздражители или концентраторы для практики не требуются. Это говорит о том, что такой вид йоги более подходит для людей, достигших определенных ступеней мастерства. Для этой разновидности занятий, по словам специалистов, требуется обязательное присутствие Учителя, посвященного в эзотерические знания

○ **Путь знания**

- Джнана-йога, или жжняна-йога, описывается в древних книгах и принадлежит к классическим видам духовных практик. Основным способом постижения истины является воспитание ума, разрушение трехмерных иллюзий существующего мира посредством медитаций, изучения древних книг, наставлений просветленных учителей.
- Эта разновидность йоги учит постигать мир путем наблюдений, размышлений и проверять одну истину другой, а также дает понимание, что истиной является лишь то, что индивидуум осознал сам. Джнана-йога учит адепта сомневаться в видимом мире, в собственных наблюдениях и выводах, воспитывает стремление сверять каждый шаг и каждое знание с фундаментальными принципами мироздания.

○ Свобода выбора

- Йога - это путь длиною в жизнь. Дорогу осиливает только тот, кто по ней идет, а какой способ постижения истины выбрать, можно решить, только начав практиковать. Не стоит забывать и том, что православие, традиционная для России духовная практика, позволяет достигать не меньших успехов в стремлении познать мир и его устройство.

○ **Позы йоги**

- Йога дает возможность не только овладеть сложными упражнениями, которые принято называть «позы йоги», но делает невероятно гибким позвоночник человека. Именно она на сегодняшний день является панацеей от множества болезней, и считается, наверное, самым популярным методом для релаксации.
- Поза йога дает человеку намного больше, чем повышение гибкости его тела, хотя и это немаловажно. Она оказывает достаточное воздействие на его гормональную систему, а при грамотном сочетании с правильным дыханием она повышает снабжение организма кислородом.
- Сегодня создано много групп по изучению этого способа расслабления, где, наряду с дыхательными упражнениями, человек может изучать асаны или позы йоги.
- При этом многие заблуждаются, считая йогу неким культом. Просто некоторые религии используют ее как метод для достижения расслабленного состояния, точно так же, как христиане молятся и поют в церкви.
- Если человек приступает к освоению позы в йоге, он должен изначально усвоить, что совершенного их воплощения у него может не получиться по той простой причине, что у разных людей степень гибкости тела разная. И только со временем ему удастся определить тот приемлемый для него уровень, который будет ему наиболее комфортен.
- Для начала нужно обязательно посоветоваться с врачом, особенно, если человек имеет какие-то хронические болезни.
- Существует очень много асан, однако первые позы йога делаются ежедневно (их шестнадцать), в том числе и расслабление, медитация и дыхательные упражнения. Можно из этого комплекса выбрать три или четыре, меняя их периодически, чтобы были загружены практически все части тела

- Начинающие заниматься должны усвоить некоторые правила: во-первых, нельзя выполнять их только проснувшись, не рекомендуются исполнять позы йоги и перед сном. Они имеют возбуждающее действие.
- Позы йоги обязательно нужно делать на голодный желудок, через четыре часа после плотного обеда или через два часа после легкого.
- Их лучше всего делать на природе, там, где никто не будет мешать. Однако если такой возможности нет, то рекомендуется выбрать хорошо проветриваемое помещение.
- Если у человека проблемы со спиной, ему категорически противопоказано стоять на голове или шее, а если в процессе занятий появляется какая-нибудь боль, то их лучше немедленно прекратить.
- Женщины должны обязательно предупредить инструктора о своих критических днях.
- Для занятий йогой нужна удобная и просторная одежда. Ничего не должно стеснять человека или отвлекать. Время для практик нужно выбирать в соответствии с распорядком и возможностями, чтобы выполнять все позы йоги медленно и без суеты, сосредоточив свое внимание только своем собственном теле.
- Начинают упражнения следующим образом: для начала расстилается коврик. Человек должен постараться не думать ни о чем, оставить в сторону все тревоги, мысли, суету. Можно включить негромкую расслабляющую музыку, чтобы остаться наедине с собой, своим телом.
- Основные асаны йоги – это поза горы, треугольника, дерева, посоха, воина, поза собаки вверх головой, верблюд.

- Если начинающий заниматься йогой не может оставаться в асане до десяти или пятнадцати секунд, то лучше начать с малой продолжительности (2-3 секунды), с каждым разом все больше увеличивая ее, при этом входить и выходить из поз нужно очень аккуратно.
- Если человек физически не самостоятелен или нездоров, в таком случае выполнение упражнений могут потребовать от него очень больших физических усилий, не говоря еще о том, что некоторые позы йоги могут оказывать значительное давление на позвоночник и суставы.
- Поэтому при наличии проблем со спиной человек должен избегать слишком трудных упражнений. В таком случае будет лучше, если он запишется в специальную оздоровительную группу, в занятия которой будут включены и вышеописанные элементы.
- Сегодня очень многие инструкторы по йоге специализируются на лечении не только болей в спине, но и таких болезней как атеросклероз или астма.

Философия йоги для начинающих

Философия йоги сегодня крайне популярна. Для многих она стала настоящим открытием в жизни. Йога спасает замученных людей от ежедневных стрессов и помогает им увидеть самое важное, отбросив второстепенное. При этом она не сводится к банальному комплексу физических упражнений. Йога как древняя традиция и религия, йога как философия и медицина - вот о чем пойдет речь в данной статье

Причины популярности йоги в современном мире

- Как уже отмечалось, йога сегодня необычайно популярна. Можно даже сказать, что она модна в современном обществе. В чем же причины такой популярности?
- Для этого нужно ответить на один вопрос. Современная личность - какая она? Измученная, подавленная и угнетенная. Человек XXI столетия, как правило, проводит свою жизнь в погоне за сомнительными благами. Йога же помогает не только справиться с ежедневными стрессами, но и учит сконцентрировать свое внимание (и силы) на самых главных, истинно важных вещах.
- Философия йоги открывает человеку единственно верный путь к осознанию своей сущности, помогает в полной мере раскрыть свой внутренний потенциал.
- Любопытно, что практические методы йоги действуют в любом случае. Даже если человек не очень верит в них или не имеет ни малейшего понятия о сущности и основах данной философии. Это еще одна уникальная особенность йоги.

Философия йоги (кратко)

- Что же такое йога? Справедливо ли называть её философией, наукой или религией?
- Само слово в переводе с санскрита означает "единение". В узком смысле речь здесь идет прежде всего о гармонии и слиянии тела и души человека. В более глобальном понимании это единение человека с Богом.
- Йога - философия индийская, очень древняя. Её основные постулаты выделил еще во втором веке до нашей эры известный гуру Патанджали. Однако утверждать, что философия йоги была основана именно им, неправильно. Ведь считается, что йогу человечеству подарил сам Творец (посредством аватара Кришну).
- Основы этого учения не отличаются систематизированностью. Их отдельные аспекты можно отыскать в различных древнеиндийских источниках, начиная с Вед. Именно поэтому историки не могут определить четкие хронологические рамки данного направления.
- Философия йоги чрезвычайно многогранна. Главная же цель учения - это достижение нирваны. Под этим термином понимается полное воссоединение с Творцом.
- На сегодняшний день исследователи выделяют несколько форм йоги. Это:
 - карма-йога;
 - бхакти-йога;
 - джняна-йога;
 - мантра-йога;
 - хатха-йога и другие.
- Каждое из этих направлений - это лишь один из шагов на пути к единой цели философии йоги - единению со Всевышним. В нашей статье мы более подробно остановимся на последней из этих форм.

● Притча о спрятанной божественности

- Философия йоги для начинающих как нельзя лучше иллюстрируется одной из древнеиндийских притч. Она поможет лучше понять сущность данного учения тем, кто только начинает с ним знакомиться.
- Итак, притча о спрятанной божественности...
- По легенде, раньше все люди на Земле были богами. Такими их создал Брахма. Однако вскоре повелитель всех богов увидел, что те используют свою силу не совсем праведно, а потому решил забрать у них божественную мощь. При этом у него возник вопрос: а где же спрятать божественность от людей, чтобы они не смогли её отыскать?
- Чтобы решить эту дилемму, Брахма вызвал к себе советников. Те начали засыпать его различными вариантами: одни предлагали зарыть божественность в землю, другие - бросить её на дно океана... Однако ни одно предложение не понравилось Брахме. "Рано или поздно люди доберутся и на дно океанов" - задумчиво отвечал тот.
- Как вдруг повелитель богов сам догадался, что нужно сделать. Он решил спрятать божественность внутри самого человека. И не ошибся. Человек покориł небеса и морские глубины, пробурил километровые тоннели под землей, однако так ни разу толком и не заглянул внутрь себя

○ История йоги: древние находки

- Сложно определить, как глубоко в историю тянутся корни йоги. Так, в долине реки Инд археологами были найдены древние печати, датируемые вторым тысячелетием до нашей эры. На них изображены люди, а также божества в необычных позах (всего исследователи насчитали 16 разных позиций). Эта находка натолкнула историков на мысль, что одна из форм йоги уже была знакома жителям Хараппской цивилизации.
- Если же говорить о письменных свидетельствах, то понятие "йога" впервые встречается в Ригведе - одном из самых древних памятников индийской литературы.

○ Патанджали и его "Йога-сутры"

- Это учение относят к перечню, состоящему из шести ортодоксальных школ индуизма. Философия йоги очень тесно связана с направлением санкхья. Однако, по сравнению с ней, йога - более теистическая.
- О родстве этих двух школ говорил в свое время и Генрих Циммер. При этом он утверждал, что санкхья дает общее пояснение природы человека, тогда как йога раскрывает практические методы и пути к его полному освобождению (состояние мокши).
- Как и любая другая школа индийской философии, йога имеет свои священные тексты. Это так называемые "Йога-сутры", изложенные мудрецом Патанджали. В одной из них, кстати, учитель раскрывает самую суть рассматриваемого нами понятия. Согласно тексту второй сутры, йога - это "процесс обуздания волнений, присущих разуму".

● **Свами Вивекананда: жизненный путь философа**

- Одним из ярчайших представителей данной школы является индийский мудрец и общественный деятель Свами Вивекананда. Философия йоги в его трудах обрела новый смысл. Он смог объяснить ключевые её положения с точки зрения западного мировоззрения.
- Свами Вивекананда жил и трудился во второй половине XIX века. Родился он в 1863 году в очень религиозной семье. Учился в Шотландском церковном колледже, где проявлял особый интерес к философии. В это же время Вивекананда задается целью отыскать человека, который встречался с самим Богом. И вскоре он его находит. Это был некий Рамакришна. Вскоре Вивекананда становится его учеником.
- В 1888 году он, вместе с другими учениками Рамакришны, начинает путешествовать по территории Индии. Затем отправляется в другие страны (США, Франция, Япония, Англия и другие). Умер мудрец в 1902 году. Тело Свами, как и его духовного наставника, кремировали на берегу реки Ганг.
- За свою жизнь Вивекананда написал ряд трудов. Самые важные среди них следующие:
 - "Карма-йога" (1896 год).
 - "Раджа-йога" (1896 год).
 - "Философия Веданты: лекции о джняна-йоге" (1902 год).

● **Свами Вивекананда: философские воззрения**

- Вивекананде принадлежит весьма известное изречение: "Бог один, разнятся лишь его имена". Одни зовут его Иисусом, другие - Аллахом, третьи - Буддой и так далее.
- Свами Вивекананда отличался оригинальностью своей мысли. Его главная заслуга как философа заключается в том, что он сумел доказать, что ключевые идеи Веданты можно применять и в сугубо практических целях, в жизни общественной.
- "Каждая личность - божественна сама по себе" - это изречение Рамакришны стало красной нитью в жизни философа. Он был уверен, что никто не обретет свободу, пока свободными не станут все остальные люди. Вивекананда утверждал, что по-настоящему просветленный человек обязан без усталости работать для спасения других людей. Философ превозносил бескорыстие и агитировал всех не терять веры в себя.
- Общественные взгляды Свами Вивекананды основывались на том, что государство и церковь должны быть разделены. Религия, по его мнению, ни в коем случае не должна вмешиваться в вопросы браков, наследственных отношений и тому подобное. Он также считал, что общество в идеале должно быть равномерной смесью всех четырех каст. Причем он был уверен, что религия не должна вмешиваться и в процесс построения идеального социума.

⦿ **Йога-хатха: философия школы**

- ⦿ Название этого направления йоги переводится с санскрита как "усиленное слияние". Впервые постулаты этой школы систематизировал Свами Сватмарамма. Он считал, что хатха-йога есть процесс подготовки человеческого тела к сложным медитациям.
- ⦿ Само слово "хатха", как предполагают исследователи, состоит из двух составляющих: "ха" - разум и "тха" - жизненная сила.
- ⦿ Хатха-йога - это комплексное учение о том, как можно достигнуть телесной гармонии при помощи физических и психических воздействий на тело (это асаны, пранаямы, мудры и бандхи). Каждое из них влияет на конкретную часть человеческого организма. В хатха-йоге специально подбираются комплексы определенных упражнений, с помощью которых можно укрепить свое здоровье и вести борьбу с серьезными болезнями.

● **Дыхание - основа жизни**

- Главный акцент в хатха-йоге делается на дыхании. Приверженцы этой школы уверены, что влияние дыхания на организм настолько сильно, что одними лишь пранаямами (дыхательными упражнениями) можно значительно улучшить свое состояние. А умелое комбинирование их с асанами - это и вовсе залог здорового и крепкого тела.
- Хатха-йога как медицинская философия ставит своей первостепенной задачей полное очищение дыхательной системы человека. Кроме того, это настоящее искусство расслабления тела и всех его мускулов. Ведь настоящая ясность ума приходит лишь к расслабленному организму.
- Состояние тела, самочувствие, а также мыслительные процессы человека тесно связаны с его дыханием. Думается, с этим согласятся все. Вот почему в хатха-йоге такое внимание уделено искусству и техникам правильного дыхания. При этом она учит людей правильно дышать не только во время специальных занятий, но и в повседневной жизни. Мудрое и бережное отношение к своему здоровью - вот чему обучает людей хатха-йога. Философия и практика при этом органично сплетены в данном учении.

○ Общие цели и задачи йоги

- Тот, кто решил всерьез заняться йогой, может преследовать различные цели. Это может быть простое желание укрепить свое здоровье или излечиться от хронического заболевания. А для кого-то йога - это ключ к достижению мокши ("единения с Брахманом").
- К слову, именно мокша - как процесс и факт освобождения от сансары - является конечной целью во многих школах древнеиндийской философии. А вот в вайшнавизме основной целью йоги является стремление к Богу, Творцу. Согласно учениям этой школы, вайшнав после этого попадает в духовный блаженный мир, в котором он может насладиться преданным служением Вишну.

● Развитие йоги в России

- Отдельные жители России проявляли интерес к йоге еще в дореволюционные времена. В эпоху Советского Союза школа эта находилась под идеологическим запретом, что, впрочем, не мешало отдельным энтузиастом заниматься полуполюгально.
- В России в разные времена многие известные личности выступали активными пропагандистами йоги. Среди таких - врач Б. Л. Смирнов, профессор В. В. Бродов, писатель В. И. Воронин, инженер Я. И. Колтунов и многие другие. В конце 80-х годов в Москве начинает работать высшее учебное заведение - так называемая Академия йоги. Её основателем стал Геннадий Стаценко. В то же время в столице СССР появляется лаборатория, которая занималась изучением нетрадиционных методов лечения и оздоровления. Разумеется, в сферу интересов данной лаборатории входило и учение Древней Индии - йога

● **Йога для начинающих: несколько полезных рекомендаций**

- Сегодня курсы йоги преподают едва ли не в каждом фитнес-клубе. Однако знающие люди все же рекомендуют посещать занятия в специализированной школе.
- Напоследок несколько полезных советов тем, кто планирует начать заниматься йогой:
- одежда для занятий должна быть удобной и изготовленной из натуральной ткани;
- начинать освоение йоги нужно с малого, постепенно проникая в "глубины" этого учения;
- пропускать занятия нежелательно, ведь каждый новый сеанс является логическим продолжением предыдущего;
- к занятиям йогой нужно подходить крайне сознательно и основательно.
- И, конечно же, не стоит забывать, что йога - это не только здоровое, подтянутое тело, но еще и возможность ощутить гармонию тела и души.

⦿ В заключение...

- ⦿ Йога - философия Древней Индии, которая очень популярна в современном мире. Однако это не совсем философия, вернее, не только она. Это еще и наука, религия, многовековая традиция и практика. Чем же так привлекает современного человека философия йоги?
- ⦿ Кратко ответить на этот вопрос можно двумя основными тезисами. Первый: йога помогает человеку справиться с огромным давлением жестокой действительности. Второй: она способна каждому из нас открыть путь к познанию самого себя, своей внутренней сущности