Автор: admin
01.10.2013 17:12 -

Что такое хатха-йога?

Что же такое йога? Чаще всего, услышав где-либо это слово, люди начинают представлять себе человека, лежащего на гвоздях, либо умеющего ходить по горящим углям, или сидящего в позе лотоса с закрытыми глазами и занятого процессом медитации. Однако это не совсем не так. Чтобы ходить по углям или лежать на гвоздях, нужно достичь достаточно большого уровня совершенства, занимаясь практически ежедневно в течение нескольких лет. Начинается же освоение йоги с очень простых упражнений, по своей сложности не превосходящих обычную утреннюю зарядку.

Немного теории. Суть йоги – это достижение гармонии внутри себя и с окружающим миром. Йога – это очень древняя система, но интерес к ней растет с каждым годом. Сейчас йогу изучают более чем в 100 странах мира. В США её используют в армии в качестве зарядки. В России йога берет официальное начало с 1988 г. и применяется для подготовки подводников, космонавтов, спасателей, разведчиков, а также в лечебно-оздоровительных целях для широких слоев населения. Принято считать, что всего существует пять ступеней освоения йоги: Хатха-йога, Раджа-йога, Карма-йога, Жнани-йога, Бхакти-йога.

Хатха-йога – это самая нижняя ступень освоения йоги. С нее вам и следует начинать. Как правило, курс хатха-йоги включает в себя 32 недели, т.е. 7-8 месяцев, с занятиями примерно по полчаса в день. И этот небольшой промежуток времени окупит себя с лихвой. Хотя хатха-йога ориентирована на общее улучшение здоровья, постоянно занимаясь, вы сможете не только укрепить его, но и просто повысить спортивный уровень: улучшить гибкость, убрать лишний жир, укрепить мускулатуру, выправить осанку, научиться правильно дышать.

С точки зрения здоровья как неоспоримое положительное влияние йоги на организм можно отметить восстановление утраченного зрения, очищение желудочно-кишечного тракта от всякого рода шлаков и токсинов, повышение уверенности в себе вследствие укрепления нервной системы, улучшение сердечного ритма, избавление от большинства болезней мочеполовой системы, болей в спине, зубной и других видов болей.

На первых порах занятия йогой могут показаться скучными. Но если вы сумеете преодолеть лень и заставить себя делать упражнения каждый день, то непременно увлечетесь, т.к. эффект от занятий йогой станет заметен уже через несколько недель.

Вы сможете испытать для себя совершенно новые (и приятные) ощущения. Впоследствии и сами занятия станут все более интересными. Такие правила как контрастный душ с утра, свежие фрукты и овощи – станут повседневной привычкой, а если у вас не хватает на это средств, вы все равно хоть в чем-то обязательно измените свою диету. Многие люди, занимающиеся йогой, давно позабыли, что такое сахар и соль, и зачем они вообще нужны!

Основу йоги составляют асаны – позы, с помощью которых происходит положительное воздействие на нервные центры. Многие асаны могут показаться вам очень знакомыми: например, «поза свечи» – «сарвангасана», или обычная «свечка»; другие – совершенно новыми: к примеру, «поза рыбы» – «матсиасана» или «поза героя» – «вирасана». Каждая из асан применяется при лечении какой-либо болезни. Максимальный эффект будет достигнут при системе комплексов асан, ориентированных на лечение именно вашего заболевания.

Дыхательные упражнения предназначены для увеличения уровня жизненной энергии, которая в йоге называется Праной. При помощи дыхательных упражнений вы научитесь набирать жизненную энергию из воздуха, повышать жизненный тонус, расслабляться, выводить из организма вредные вещества. Звучит скучно и нереально? А вы знаете, что существуют такие упражнения как упражнение для развития голоса и очистительное дыхание, которые уже через несколько недель подарят вам отличные результаты?

Хатха-йоге не чужды также и динамические упражнения, которые вы могли видеть на уроках физкультуры, например отжим от пола (пранаяма №4). Они ускорят вывод токсинов из организма, создадут вам сильное и красивое тело и позволят быть жизнерадостным еще на долгие годы.

Упражнения для релаксации, куда относится и медитация, позволят вам наладить работу сердечно-сосудистой и нервной систем, пищеварительного тракта, органов дыхания. Что это такое? Представьте себе человека, лежащего на полу с закрытыми глазами, для которого ничего не существует, только он сам и его внутренний мир. Вокруг могут происходить война, бури, шторм, но для него ничего этого нет, только его тело и сознание. Именно поэтому такую позу назвали «позой мертвого» или «шавасаной». При этом человек сначала расслабляется, начиная с ног и до головы, а затем начинает медитировать, либо произнося про себя определенные формулы, либо представляя себя в роли какого-либо животного или птицы, а на высоких уровнях совершенства – встречаясь с «внутренним наставником».

Интересно? Тогда, возможно, вы не остановитесь и продолжите изучать следующую ступень - Раджа-йогу, связанную с религией, освоение которой позволит вам стать совершенно непохожим на других, индивидуальным и неповторимым. Ну, а весь путь освоения йоги равен всей сознательной жизни. В любом случае, изучение хатха-йоги вам нисколько не помешает, позволит поправить здоровье и укрепить уверенность в себе. А продолжать ли заниматься дальше или остановится только на этом, решать вам самим.

Автор - **Виталий Лебедев**
Источник