

Хатха-йога. Что она может дать каждому из нас?

Ни один нормальный человек не хочет быть больным и слабым, но в подавляющем большинстве люди почему-то предпочитают без лишних раздумий растрачивать свое здоровье, ничего не давая организму взамен. И только после появления каких-то заболеваний начинают лихорадочно искать выход. А ведь предотвратить проблемы можно намного раньше, не затрачивая на это особых усилий и средств.

Хотите знать, каким же образом? Поговорим о **хатха-йоге**. Это – не религия, это древняя индийская система, настоящая наука о здоровье, направленная на создание абсолютного баланса протекающих в организме процессов, на гармоничное взаимодействие физического тела, ума и энергии.

С древнейших времен хатха-йога применяется для облегчения состояния болеющих людей и для избавления от различных болезней, дефектов и нарушений в работе организма. Разумеется, этот путь требует от человека гораздо больше усилий и времени, чем традиционная медицина, но получение устойчивого положительного результата того стоит. Метод оздоровления посредством хатха-йоги эффективен потому, что основан на принципах гармонии и унификации. Во-первых, происходит кардинальное очищение тела от ненужных продуктов обмена веществ. Во-вторых, уравниваются положительный и отрицательный полюса энергии. В-третьих, при абсолютном оздоровлении какой-то одной части тела или системы происходит оздоровление всего организма в целом.

В первую очередь хатха-йога заботится о чистоте тела, способствуя сбалансированному обмену веществ в организме и своевременному удалению продуктов обмена. Посредством йоги тело может достигнуть такой степени чистоты, что перестанет подвергаться болезням и старению. Йога укрепляет тело и дух, предотвращает множество болезней и помогает избавиться от уже приобретенных, повышает концентрацию внимания и улучшает умственные способности. Разве не об этом мечтают многие из нас?

Еще одним важным аспектом поддержания здоровья является сохранение энергии в физическом теле. Ведь органы и системы организма живут не только за счет пищи и витаминов. Равновесие между положительными и отрицательными потоками энергии способствует хорошему здоровью. Но как только это равновесие нарушается, эти потоки

подавляются, неправильно распределяются или блокируются – наступает энергетическая дисгармония, которая приводит к неизбежному возникновению болезней. Поэтому для качественной жизни так важна сбалансированность и в энергетической системе человека.

Для полноценной работы человеческого организма взаимодействие всех органов и систем должно быть сбалансированным и скоординированным. Всё взаимосвязано, и если нарушается функция какого-то одного органа или системы – происходит сбой в работе всего организма. Поэтому достаточно восстановить нормальную работу одного этого элемента – и естественным образом восстановится нормальная жизнедеятельность всех остальных. Именно по такому принципу строится оздоровление хатха-йогой.

Хатха-йога весьма эффективна при лечении многих заболеваний хронической и органической природы, которые с трудом поддаются современной медицине: астма, диабет, гипертония, ревматизм, эпилепсия... Йога способна помочь всем – детям, старикам, людям, страдающим от серьезных физических и психических проблем, и тем, кто имеет незначительные отклонения в здоровье. Для достижения успеха в борьбе с недугами очень важно принять новый взгляд на человеческое тело и расширить свои познания в области его функционирования. Всему этому вас научит хатха-йога.

Занятия хатха-йогой включают в себя:

- асаны – позы, которые помогут вам усовершенствовать и сохранить свое тело сильным, красивым и здоровым;
- пранаямы – дыхательные упражнения, которые научат вас регулировать дыхание и контролировать свои эмоции;
- концентрацию внимания – это поможет вам успокоиться и направить энергию мыслей в конструктивное русло;
- медитацию – расслабление, которое даст возможность услышать и познать свое внутреннее Я.

Регулярно выполняя эти упражнения, вы непременно достигнете гармонии тела и души. Для начала занятий не имеет значения ни возраст, ни уровень физической подготовки – важно ваше желание измениться.

Несмотря на выдающиеся достижения, современная медицина не может избавить

Хатха-йога

Автор: admin
12.06.2014 20:37 -

человека от всех болезней. Каждый сам должен быть творцом своего здоровья, своего настоящего и будущего благополучия. Хатха-йога даст вам настоящее обновление, подарит новые силы, поможет понять себя и многократно улучшить качество своей жизни.

Автор - **Хатха-йога. Что она может дать каждому из нас?(Evgeny Prokofyev, Shutterstock)**

[Источник](#)