

Л. М. Гончарова

# Йога



# Лариса Михайловна Гончарова

## Йога

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6061204](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6061204)*

*Йога: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Книга предлагает комплекс простых упражнений по системе йоги, которые помогут вам расслабиться, прийти в тонус после напряженного рабочего дня и ухода за детьми, а также помогут просто снова полюбить себя. Нужно только сделать первый шаг к здоровому образу жизни, который можно вести с помощью йоги. Ведь начать никогда не поздно, некоторые люди начинают заниматься йогой в шестьдесят лет и даже в более позднем возрасте и получают от занятий значительную пользу.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Несколько слов о системе йоги	7
§ 1. Что такое йога	7
Принципы Яма	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Л. М. Гончарова

## Йога

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение

Жизнь в современном техногенном мире не оставляет нам времени заняться собой, своей внешностью, стилем, а уж тем более не остается времени на здоровье. Современная, эмансипированная женщина, добившаяся полной независимости от мужчины, вынуждена сама зарабатывать на жизнь, вести хозяйство, воспитывать детей и при всем этом она должна выглядеть на все сто. В современном обществе нам не хватает внутреннего освобождения, раскрепощения и осознания себя как части Вселенной. Но все это может подарить нам йога. Это умение идти по жизни с гордо поднятой головой и находить силы для решения любых проблем.

Книга предлагает комплекс простых упражнений по системе йоги, которые помогут вам расслабиться, прийти в тонус после напряженного рабочего дня и ухода за детьми, а также помогут просто снова полюбить себя.

Для того чтобы выглядеть и чувствовать себя хорошо, нужно немного. Планируйте свой день так, чтобы выполнить все дела и оставить немного времени на себя любимую. Ведь чтобы быть здоровой, выглядеть моложе, следует больше заботиться о своем теле.

Книга предлагает серию упражнений, которые можно выполнять в любом месте: дома, сидя за столом на работе, стоя в очереди или непосредственно перед сном.

Нужно только сделать первый шаг к здоровому образу жизни, который можно вести с помощью йоги. Ведь начать никогда не поздно, некоторые люди начинают заниматься йогой в шестьдесят лет и даже в более позднем возрасте и получают от занятий значительную пользу.

Вот список тех достижений, которых вы можете добиться, занимаясь йогой регулярно.

Вы приобретете бодрость и энергию.

Почувствуете себя моложе.

Сможете легко справляться со стрессами.

Улучшится осанка и гибкость позвоночника.

Эффективнее будут работать внутренние органы, железы внутренней секреции, нервная система, улучшится кровообращение.

Снижение веса будет происходить с меньшими усилиями с вашей стороны.

Мышление станет более четким.

Исчезнет усталость, вы научитесь расслабляться.

К вам придут уравновешенность, осознание радости жизни.

# **Глава 1. Несколько слов о системе йоги**

## **§ 1. Что такое йога**

Многие люди до сих пор считают, что занятия йогой – это просто причуда и на нее не стоит тратить время. Это связано с теми представлениями, которые бытовали в народе в 1970-х годах: йог – это изможденный, худой мужчина, сидящий в позе лотоса на углях или гвоздях, а то и в замкнутом узком помещении. Эти представления ложны. На самом же деле занятия по системе йоги практичны и очень полезны. И для того чтобы им научиться, совершенно не обязательно ехать в Индию. Сегодня йога покорила мир, ею занимаются такие звезды Голливуда, как Мадонна, Кристи Терлингтон, Гвинет Пэлтроу – список можно продолжать до бесконечности.

Итак, йога – это восточная дисциплина, которая зародилась в Индии три тысячи лет назад. Это учение и метод управления психикой и физиологией человека. Йога исходит из представления о соотношенности человеческой психологии и космоса, признает существование в человеке неосознаваемых сил и возможностей управления органическими и неорганическими процессами и телами, разработала систе-

мы упражнений. В основе йоги лежит представление о наполнении энергией всех сторон человеческой жизни. Кроме того, йога – это гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального и духовного.

Философия йоги впервые была записана примерно 2000 лет назад мудрецом Панаджали в «Йога-сутре». По его описаниям, йога – это метод, с помощью которого успокаивается беспокойный ум, а энергия направляется по каналам со-зидания.

Методы приведения ума в спокойное состояние составляют Восьмеричный путь, или асатангу.

**Асатанга состоит из следующих ступеней.**

*Йама* – нравственной воздержания.

*Нийама* – личная дисциплина.

*Асана* – правильная поза.

*Пранаяма* – контроль за ритмикой дыхания.

*Пратьяхара* – контроль за чувствами.

*Дхьяна* – концентрация.

*Самадхи* – медитация.

**Йога сейчас имеет несколько разновидностей. Основными из них являются:**

1) хатха-йога – упражнения по этой системе направлены на укрепление мышц и совершенствование техники дыхания;

2) тантра-йога – упражнения и дыхательные комплексы, которые направлены на медитацию с целью усиления прито-

ка крови к половым органам. Как правило, выполняются в парах;

3) кундалини-йога – направлена на совершенствование правильного дыхания животом, что позволяет значительно улучшить свое физическое и эмоциональное состояние;

4) бикрам-йога – состоит из 29 достаточно сложных и требующих длительной подготовки поз, выполнение которых в дальнейшем приводит в полному очищению организма;

5) аштанга-йога – это упражнения в ритме танца в быстром темпе, которые укрепляют физическую и психическую выносливость;

6) йога пальцев – представлена мудрами, то есть такими положениями пальцев, которые влияют на движение энергии по организму;

7) силовая йога – динамичные традиционные упражнения, которые не включают в себя психологического фактора.

Такое разделение йоги в принципе условно, но имеет при этом огромное методическое значение, так как позволяет заниматься йогой всем людям без исключения.

По сути же все аспекты йоги тем или иным образом дополняют друг друга. Их элементы используются при освоении любого направления йоги. Поэтому в Индии часто практикуют Пуран-йогу, то есть комплексную йогу, которая представляет собой синтез всех аспектов йоги.

В настоящее время по всему миру практикуется множество стилей йоги. Так, например, в США широко распро-

странен стиль Йенгара, названный так в честь Б. К. С. Йенгара, ученого из Индии. В этом стиле основной упор делается на растяжки. В нашей книге будет приведен ряд упражнений этого стиля для поднятия тонуса.

Большое значение в йоге придается моральным аспектам, которым посвящены разделы Йама и Нийама.

## **Принципы Яма**

1. Ахимса – непричинение вреда любимому живому существу.
2. Апариграха – нестяжательство.
3. Брахмачарья – воздержание, умеренность во всех аспектах жизни.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.