

Наталья Швец



теория
и практика

Наталья Николаевна Швец Йога. Теория и практика

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=604915

Йога. Теория и практика.: Центрполиграф; Москва; 2010

ISBN 978-5-9524-4614-4

Аннотация

На протяжении нескольких тысячелетий в Индии существует культура йоги. Как стройное учение она дошла и до наших дней. В этой книге представлены основные комплексы физических и дыхательных упражнений, принятых в системе йоги. В книге также уделяется внимание вопросам питания и гигиены.

Содержание

Йога и современный человек	4
Исторические корни йоги	10
Три золотых правила йогов	12
Ограничения в занятиях йогой	16
Особенности питания йогов	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Наталья Николаевна Швец

Йога. Теория и практика

Йога и современный человек

Слово «*йога*» в переводе с древнеиндийского языка – санскрита – означает «союз, соединение, связь, единение, гармония».

Следует прежде всего подчеркнуть заложенный в этом термине смысл полной гармонии физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Ибо йога – это прежде всего совокупность методов, способствующих формированию цельной личности, гармонично сочетающей три начала человека: физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное.

Согласно учению йоги, человек также является существом, представляющим собой некую смесь сознания и материи. С сознанием отождествляется человеческая душа, а с материей – физическое тело. Йоги не считают тело сущностью человека, оно, по их мнению, составляет лишь внешнюю, временную оболочку истинного бытия, каковым и является сознание.

С точки зрения йогов, сознание, не зависящее от материи, способно к существованию вне ее и может быть абсолютно

не связанным с ней.

Следование по пути, обозначенному учением йоги, готовит человека к разрешению тех проблем, которые появляются в результате воздействия на организм его высших психических сил, т. е. воли, сознания, чувств и эмоций. Пробуждение и дальнейшее развитие этих сил приводит к колоссальному нервному перенапряжению и оказывает порой разрушительное влияние на тело и душу. И в том случае, если функции организма не будут поддерживаться специальными упражнениями, он вряд ли сумеет справиться с огромной нагрузкой, обусловленной повышенными энергетическими затратами органов сознания и восприятия.

Для того чтобы обеспечить отдых жизненно важным органам – сердцу и мозгу, необходимо привести свое тело в состояние гармонии и равновесия. И тогда оно вновь сможет эффективно выполнять свои функции, становясь неуязвимым для разного рода заболеваний, разрушающих организм и сокращающих продолжительность жизни.

В течение многовекового существования учения йоги была разработана целая система регулирования и контроля функций всех частей человеческого тела. Как утверждают йоги, организм не должен действовать самопроизвольно, инстинктивно, и для осуществления руководства над ним следует прилагать сознательные, целенаправленные усилия.

В учении йоги о человеческом теле содержится мысль о том, что оно не является идеальным с точки зрения своего

естественного, неконтролируемого функционирования и отдельные виды деятельности организма существуют лишь для сохранения физической оболочки в неблагоприятных условиях окружающей среды. Одна из важных проблем, как считают йоги, заключается в том, что многие из таких нежелательных условий с течением времени устраняются, а функции, порожденные ими, все еще остаются, хотя потребность в них уже не возникает. Ликвидировав эти ненужные функции организма, человек сумеет увеличить количество энергии, с помощью которой будут успешнее осуществляться полезные действия.

Таким образом, с точки зрения йоги, физическое тело — это лишь несовершенный инструмент, который человек может на протяжении всей жизни настраивать и оттачивать, чтобы в результате получить прекрасное универсальное оружие, умелое использование которого приведет к достижению самых высоких целей. Потенциал человеческого организма, по мнению йогов, неисчерпаем, а возможности его бесконечны, как Вселенная.

Йоги полагают, что из огромного количества энергетических сил, заложенных в организме, на полезную деятельность расходуется только незначительно малая доля (под полезной деятельностью в данном случае подразумевается поддержание жизненных функций и осуществление духовных запросов). Основная же часть физических сил растрачивается понапрасну, без всякой цели.

Последователи учения йоги ставят своей задачей объединить все функции организма, т. е. сделать так, чтобы они работали слаженно и производимая ими энергия использовалась для достижения единой высшей цели. И эту задачу вполне можно реализовать, если заниматься йогой.

Практическая часть учения йоги основана на глубоком знании физической природы человеческого организма. В этой области были сделаны открытия, подтверждающие самостоятельность функций определенных частей тела и отсутствие какого-либо руководящего органа, обеспечивающего контроль над организмом в целом. Кроме того, йоги пришли к выводу, что деятельность одного человеческого органа до известной степени может заменить функционирование другого.

Данное заключение породило идею о том, что все тело человека можно подразделить на сотни и тысячи отдельных, самостоятельных жизней. Каждая из этих жизней предполагает наличие души, или сознания. Существовать и функционировать самостоятельно, по мнению йогов, способны не только целые органы или части тела, но также и ткани, сосуды, кровь и ее компоненты и т. д. Такая точка зрения отражает оккультную направленность учения йоги.

Отдельные жизни и сознания, из которых состоит физическое тело, – это его духи, и во власти человека подчинять их себе. В оккультных науках сам человек рассматривается как Вселенная в миниатюре, универсальное божествен-

ное творение. Подобные взгляды нашли свое отражение и в йоге. Согласно этому учению, человек общается с объектами Вселенной при помощи собственного тела. Вода, которая содержится в организме, есть объединяющий элемент, связывающий человека со всеми водами Земли и окружающей планету атмосферой. Кислород, поступающий в кровь, и углерод, который вырабатывается в процессе жизнедеятельности, объединяют человеческий организм со всеми запасами кислорода и углерода во Вселенной, а образ жизни, который ведет человек, объединяет его со всеми живыми существами, обитающими в природе.

Овладев методикой управления различными жизнями, или духами, человек может обучиться управлению объектами Вселенной и стать не только полноправным властелином собственного тела, но и мудрым хозяином окружающей природы. К тому же познание и правильное применение принципов йоги приводит к осознанию теории мироздания и обретению уверенности в том, что каждый человек уникален и может обладать большой значимостью в этом мире.

В течение тысячелетий складывалась точная и строгая система физических упражнений, так называемых асан, призванных способствовать психофизическому самосовершенствованию.

Все желающие достичь успехов в йоге должны строго соблюдать правила, советы и методические рекомендации, которые будут даны в предлагаемой работе, и постепенно осва-

ивать их на практике. Именно постепенно, т. к. йога не терпит спешки. И действительно, усвоение огромного количества упражнений в короткий срок может принести человеку только вред, т. к. тем самым исключается поступательное физиологическое воздействие на организм в целом.

Исторические корни йоги

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно Веды – древнейший индийский философский трактат. Он включает 4 книги: Ригведу, Яджурведу, Атхарваведу и Самаведу. Каждая из рукописей содержит философскую систему взглядов на предназначение и сущность человеческой жизни. Комментарии, написанные к Ведам, оказали большое влияние на дальнейшее развитие философской мысли в Индии и на создание системы йоги.

В Ригведе (одной из четырех Вед), создание которой ученые датируют серединой III тысячелетия до н. э., упоминается и о йоге как определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества. Поэтические гимны, воспевающие красоту природы, сочетаются в ведах с попытками постичь тайны окружающего мира и жизни человека.

Ряд ученых возводят происхождение йоги к «покинутой» цивилизации бронзового века Мохенджодаро и Хараппы (III–II тысячелетия до н. э.). Во время археологических раскопок были найдены печати с изображением людей, которые сидели в позах йоги.

В дальнейшем появляются отдельные комплексы физи-

ческих упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробирование и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь только самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение – йога – путь психофизического самосовершенствования.

На Востоке, существует традиция, по которой йога может передаваться лишь от учителя (гуру) непосредственно ученику (чля), следуя строгому правилу йогов: от простого к сложному. Такая непосредственная передача знаний позволяла сохранить учение в неприкосновенности и оградить его от искажений. Учитель, который на собственном опыте испытал методы йоги, строго следил за тем, как ученик осваивает учение, включая и его нравственное совершенствование. Это был долгий, кропотливый путь, на котором укрепление здоровья неразрывно переплеталось с воспитанием моральной чистоты. В таком единстве заключается оптимальный подход к воспитанию вообще.

Древнеиндийский философ Патанджали (живший предположительно в период между II веком до н. э. и II веком н. э.) в своей книге «Йогасутра» систематизировал имеющиеся к тому времени знания по йоге.

Три золотых правила йогов

- Последовательность, постепенный переход от простого к сложному.
- Систематичность и регулярность.
- Умеренность во всем.

Йога не поддается изучению ускоренными темпами; не овладев одним этапом знаний, нельзя переходить к изучению другого. Отделение процесса физического развития человека от развития духовного и психического приводит к профанации йоги. Занятия в этом случае, как минимум, теряют всякий положительный смысл.

Патанджали создал восьмиступенчатый путь развития, или восьмеричную систему тренировок:

- яма – отказ от негативных морально-нравственных качеств;
 - нияма – культивирование положительных качеств;
 - асана – принятая поза, положение тела;
 - пранаяма – дыхательные упражнения;
 - пратьяхара – овладение контролем над чувствами;
 - дхарана – концентрация внимания;
 - дхьяна – медитация;
 - самадхи – стадия просветления.
- Существуют различные аспекты йоги: крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йо-

га, джнани-йога, бхакти-йога, лая-йога, мантра-йога и т. д.

В системе Патанджали отражены практически все основные аспекты йоги. Первая и вторая ступени, т. е. яма и нияма, составляют крия-йогу. Асана и пранаяма, т. е. третья и четвертая ступени, объединяются в хатха-йогу. Пятая, шестая, седьмая и восьмая ступени, а именно: пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи, составляют раджа-йогу.

Крия-йога – это моральный, этический аспект йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение. Крия-йога предшествует хатха-йоге и может быть охарактеризована как дисциплина нравственности. Ученик, изучающий йогу, должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, воспитывая в себе только положительные качества, без которых гармония невозможна.

Система хатха-йоги включает в себя физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), гидротерапевтические процедуры, различные очистительные средства, питание, дозированное голодание и пр.

Хатха-йога ведет не только к физическому совершенству тела, но и к совершенству ума и духа человека. Позволяя человеку стать полновластным хозяином своего тела, хатха-йога служит подготовительным этапом к раджа-йоге. Если хатха-йога является «дисциплиной тела», то раджа-йога является «дисциплиной ума, психики и сознания».

Карма-йога – аспект йоги, позволяющий достичь совер-

шенства посредством труда и активных действий. Человек должен всегда добросовестно выполнять свою работу, стараясь сделать ее как можно лучше и не ожидая поощрения или награды. Карма-йога занимается еще изучением «кармы», которую в современном понимании можно в какой-то степени сравнить с генетическим кодом.

Джнани-йога представляет собой аспект, в котором совершенство достигается путем приобретения знания (слово «джнани» означает «знание»), кропотливого изучения всего того, что способствует обретению мудрости и духовному развитию. Мудрость рассматривается йогами как гармония знаний.

Бхакти-йога проповедует любовь и преданность высшим идеалам.

Лая-йога изучает воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из Космоса (этот аспект часто называют космической йогой). Призывающая человека жить в гармонии со Вселенной, лая-йога в практическом отношении помогает предупреждению и лечению болезней, вызванных нарушением биоритмов.

Мантра-йога – наука о воздействии звуковых вибраций на организм человека. При произнесении или пении определенных гласных, слогов или слов возникают определенные колебания, которые, согласно мантра-йоге, положительно воздействуют на организм человека.

Все аспекты йоги в какой-то степени взаимно дополняют

друг друга. В то же время деление йоги на подобные аспекты в методическом плане дает возможность заниматься йогой всем людям независимо от пола, возраста, национальности, профессии. Древняя мудрость йоги позволяет учитывать и индивидуальные особенности каждого ученика, его духовную склонность и стремление.

Постепенно восходя по восьми ступеням, ученик достигает как полного господства и контроля над собой, над всеми физиологическими процессами, происходящими в организме, так и контроля над своими чувствами. Иными словами, формируется гармония тела и сознания.

Ограничения в занятиях йогой

Следует помнить, что физическими упражнениями по системе хатха-йоги нельзя заниматься при повышенной температуре; при острых заболеваниях и хронических обострениях; детям до 6 лет; женщинам нельзя выполнять упражнения во время месячных.

Людям старше 60 лет следует особенно тщательно соблюдать большую осторожность и постепенность в занятиях.

Женщинам с начала третьего месяца беременности следует прекратить занятия. Возобновить их можно через 3—4 месяца после родов.

Другие противопоказания существуют при некоторых болезнях. Они обозначаются для каждого конкретного комплекса упражнений.

Особенности питания йогов

Питание является одной из важнейших составных частей системы йоги. Без этого йога будет представлена неполно и не будет иметь должного терапевтического воздействия на организм человека.

Мудрые йоги считают, что «у европейцев и американцев имеется целый ряд причин, которые вынуждают вас потреблять мясо. Во-первых, ваша клетка генетически отравлена, т. к. на протяжении многих поколений ваши предки ели мясо. Во-вторых, вы живете в более холодном климатическом поясе и пытаетесь восполнить потерянные калории, потребляя мясную пищу. В-третьих, вы ведете более подвижный образ жизни по сравнению с жителями Востока и южанами, а потому также восполняете растраченные калории мясной пищей. Наконец, есть такие люди, у которых некоторые мясные блюда являются просто их любимыми, и они не хотят от них отказаться. Вот почему, принимая все это во внимание, можно полностью от мяса не отказываться. Однако рекомендуется в течение дня, а еще лучше в течение нескольких дней, потреблять не более одного мясного блюда. Если же вы едите мясные блюда и за завтраком, и за обедом, и за ужином, то это приведет вас прямой и быстрой дорогой к могиле».

Сами же йоги являются вегетарианцами. Исторически это

можно объяснить как жарким климатом, так и религиозными убеждениями. С медицинской точки зрения йоги рассматривают вегетарианскую пищу как более полезную и чистую, менее загрязняющую человеческий организм, чем пища животного происхождения.

Йоги исключают из своего рациона **мясо и мясные** продукты и не рекомендуют их употреблять. Они советуют хотя бы свести к минимуму их употребление. В этом сказываются не только моральные требования, которые препятствуют убийству животных, но и тот вред, который наносит прием мясной пищи организму человека, т. к. в мясе присутствуют токсические вещества и ядохимикаты. Употребление в пищу мяса и мясных продуктов приводит к раннему старению, потому что провоцирует в кишечнике процессы гниения. В организме происходит накопление карбамида, отравляющего на него.

Йога предлагает отказаться от **животных жиров**, на которых приготавливается пища, из-за того что они отрицательно сказываются на работе желчного пузыря и печени, приводя к разным болезням. Применение для приготовления пищи животных жиров ведет к возникновению атеросклероза. Эти жиры заменяют подсолнечным, оливковым, кукурузным, хлопковым и, другими растительными маслами.

Переход на использование растительных масел необходимо делать постепенно, как, с точки зрения йогов, и любые

переходы и изменения.

Йоги советуют исключить потребление **сахара** и всех насыщенных им продуктов. Сахар заменяют фруктами и сухофруктами, ягодами и медом, т. к. он способствует появлению онкологических заболеваний, разрушает зубы и отрицательно сказывается на обмене веществ. Мировая медицина солидарна с мнением йогов о вреде сахара и настаивает на ограничении его потребления. Особую важность приобретает это предостережение для пожилых людей, лиц преклонного возраста. К сожалению, достаточно трудно определить количество употребляемого сахара, содержащегося в варенье, компоте, мороженом и даже хлебе. Лучше всего заменить сахар сухофруктами или медом.

Мучные изделия, приготовленные на дрожжах, – это пироги, беляши, торты, пирожные, которые также желательно исключить из рациона. Дело в том, что их потребление подавляет кишечную микрофлору.

Хлеб черный полезнее белого, и чем он более грубого помола, тем он еще полезнее.

Употреблять **молоко** и молочные продукты йоги рекомендуют в умеренных количествах. Дело в том, что молоко – это очень полезный продукт, но для детей, а не для взрослых. Ни одно животное во взрослом состоянии молоко не потребляет. Исключая домашних кошек и собак, которых научили пить молоко люди.

У взрослого человека, в особенности после 40 лет, боль-

шое количество молока нарушает обмен веществ в организме, т. к. содержит быстроусваивающийся белок.

Кисломолочные продукты типа кефира, простокваши, ряженки, сметаны оказывают хорошее воздействие на желудочно-кишечный тракт и, в особенности, на кишечную флору.

При внесении изменений в ваше питание не забывайте о постепенности отказа от того или иного продукта, т. к. резкое изменение в вашем питании может привести к разного рода неприятностям и нарушениям в работе всего желудочно-кишечного тракта.

Нужно сказать, что йоги относят некоторые привычные для многих людей продукты к наркотическим средствам. Они выделяют 5 видов существующих в мире наркотиков:

- марихуана, опий, гашиш и др.;
- алкоголь;
- табак;
- чай;
- кофе.

Все они приводят к нарушению работы печени перевозбуждению нервной системы и отрицательно сказываются на психике, в целом нанося вред и разрушая здоровье людей.

Чесноком и луком в сыром виде йоги не советуют злоупотреблять, несмотря на то что эти овощи обладают замечательными лекарственными свойствами и используются во многих рецептах Аюрведы в составе различных смесей. При ежедневном употреблении сырого чеснока и лука возбужда-

ется нервная система и приводится в состояние раздражения слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта.

Йоги умеют выводить **поваренную соль** из органов, правильно пьют воду, поэтому для них нет строгого запрета на употребление соли, но они советуют ограничить ее количество из-за вредного воздействия на процессы обмена веществ организма, из-за отрицательного влияния на сердечно-сосудистую систему.

Вредит здоровью как очень горячая, так и очень холодная пища. Очень плохо сказывается на органах пищеварения и состоянии зубной эмали большая разница в температуре принимаемой пищи. Например, после горячего блюда особенно опасно есть мороженое.

Чем меньше пищевые продукты подвергаются термической обработке, тем лучше, потому что в противном случае пищевая ценность снижается, витамины разрушаются. Лучше всего питаться фруктами и овощами в сыром виде. Организм при этом очень быстро насыщается.

Свежие овощи и фрукты при правильно организованном питании составляют 60 % относительно всего объема принимаемой пищи. Из этого следует, что каждый раз, будь то завтрак, обед или ужин, в него должны входить сырые продукты растительного происхождения и соки. Тем не менее вареную и печеную растительную пищу, например, каши из пшеницы, гречихи, кукурузы, ржи, ячменя и овса, йоги употребляют в пищу так же, как и вареный картофель. В этом

случае варят продукты минимальное количество времени.

По мнению йогов, самая здоровая, естественная пища – это овощи и фрукты, сухофрукты и различные соки из фруктов и овощей. Орехи, зелень, ягоды, горох, фасоль, бобы и другие бобовые, а также разнообразные крупы – все это содержит необходимые организму питательные вещества и витамины.

Йоги рекомендуют принимать пищу 2–3 раза в день. Если питаться чаще, то это приведет к перегрузке органов пищеварительного тракта, т. к. на переваривание пищи уходит от 6 до 8 часов.

Самым легким должен быть завтрак, потому что после ночного отдыха человек не израсходовал большого количества энергии и не растратил калорий.

Вероятно, многие замечали, что утром не хочется есть, а тем не менее люди приучили себя плотно завтракать. Йоги учат, что есть надо только тогда, когда у вас появляется чувство голода, желание поесть. А если такого желания нет, то лучше прием пищи пропустить или поесть тогда, когда вам захочется.

Помните, что мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.

Особое внимание йоги уделяют тому, как надо есть. Речь идет о пережевывании каждого куска пищи до такой степени, чтобы он незаметно исчезал, «растворялся» без глотательных движений. Йоги утверждают, что пищеварение на-

чинается в полости рта и только та пища будет хорошо усвоена организмом, которая хорошо измельчается во время жевания и обильно смачивается слюной.

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.