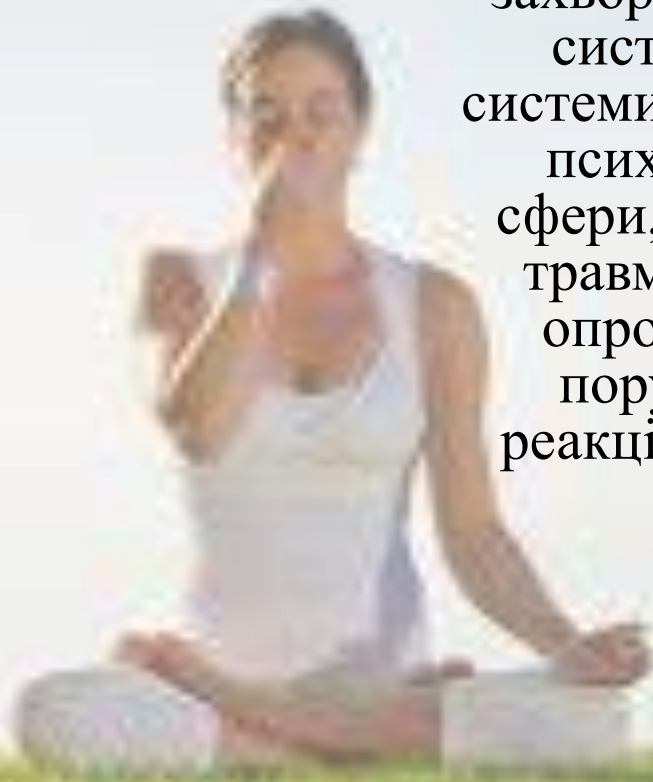


Практика йоги у профілактиці захворювань дихальної системи

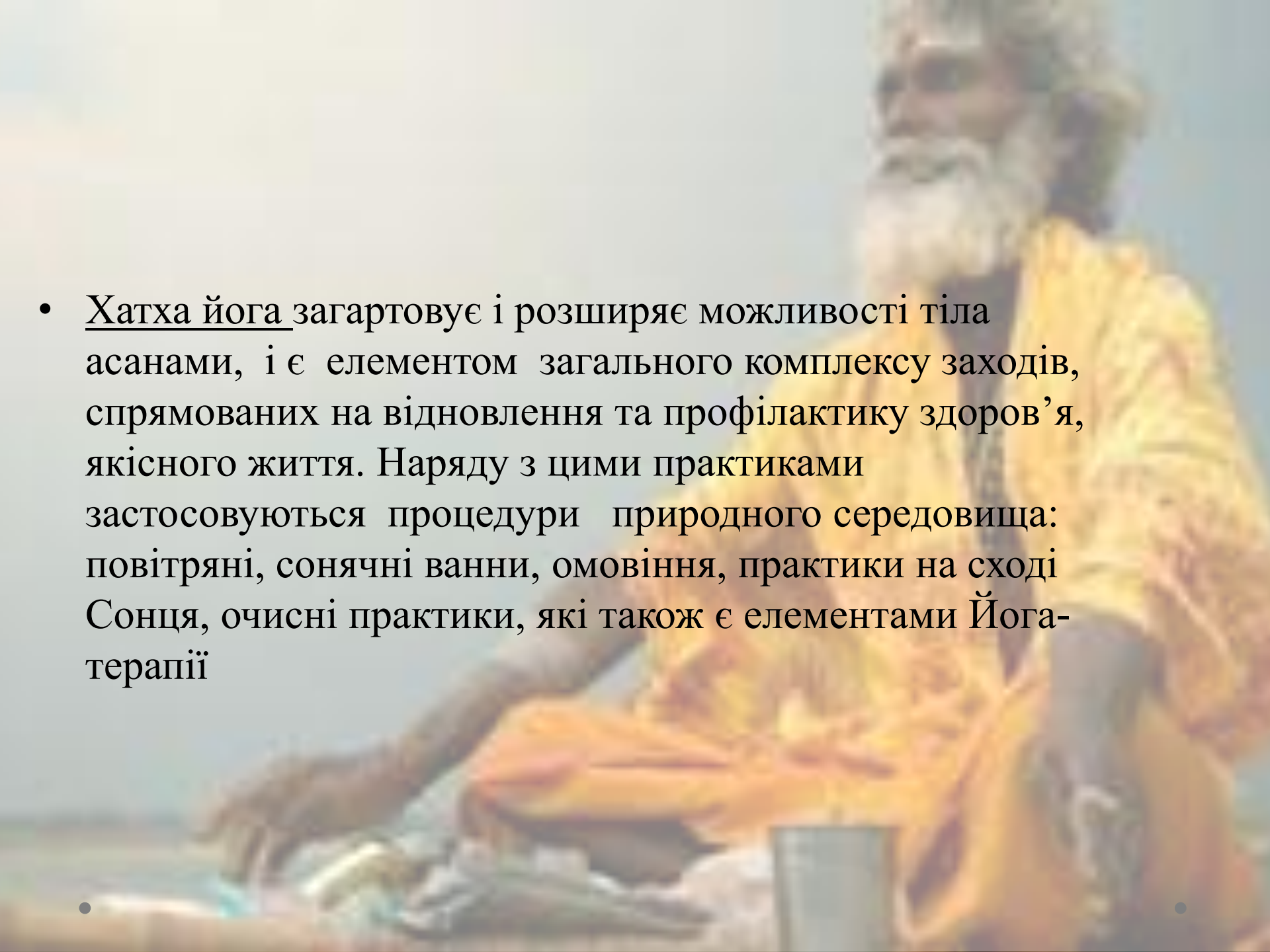


Йога-терапія – надійна, перевірена практикою тисячоліть, система лікування, заснована на методах усвідомленого пробудження сил самого організму. За допомогою Йога-терапії зціляються практично будь-які функціональні розлади і більшість органічних порушень: захворювання органів дихання і кровообігу, системи травлення, крові, ендокринної системи та опорно-рухового апарату, нервово-психічні розлади, хвороби сечостатевої сфери, хронічні запальні процеси, наслідки травм, операцій, отруєнь, радіоактивного опромінення, інфекційні захворювання, порушення імунної системи, алергічні реакції, ослаблення адаптивних здібностей організму та ін.



- Йога-терапія пропонує людині засоби, за допомогою яких вона може усунути не тільки симптоматичні прояви, але також особистісні та кармічні коріння хвороб – усвідомлено, творчо змінити свою особистість, задіяти резерви власного організму і його взаємодії зі світом, своїми силами, своєю волею добитися повного зцілення, не потрапляючи ні в які залежності.



- 
- Хатха йога загартовує і розширяє можливості тіла асанами, і є елементом загального комплексу заходів, спрямованих на відновлення та профілактику здоров'я, якісного життя. Наряду з цими практиками застосовуються процедури природного середовища: повітряні, сонячні ванни, омовіння, практики на сході Сонця, очисні практики, які також є елементами Йога-терапії

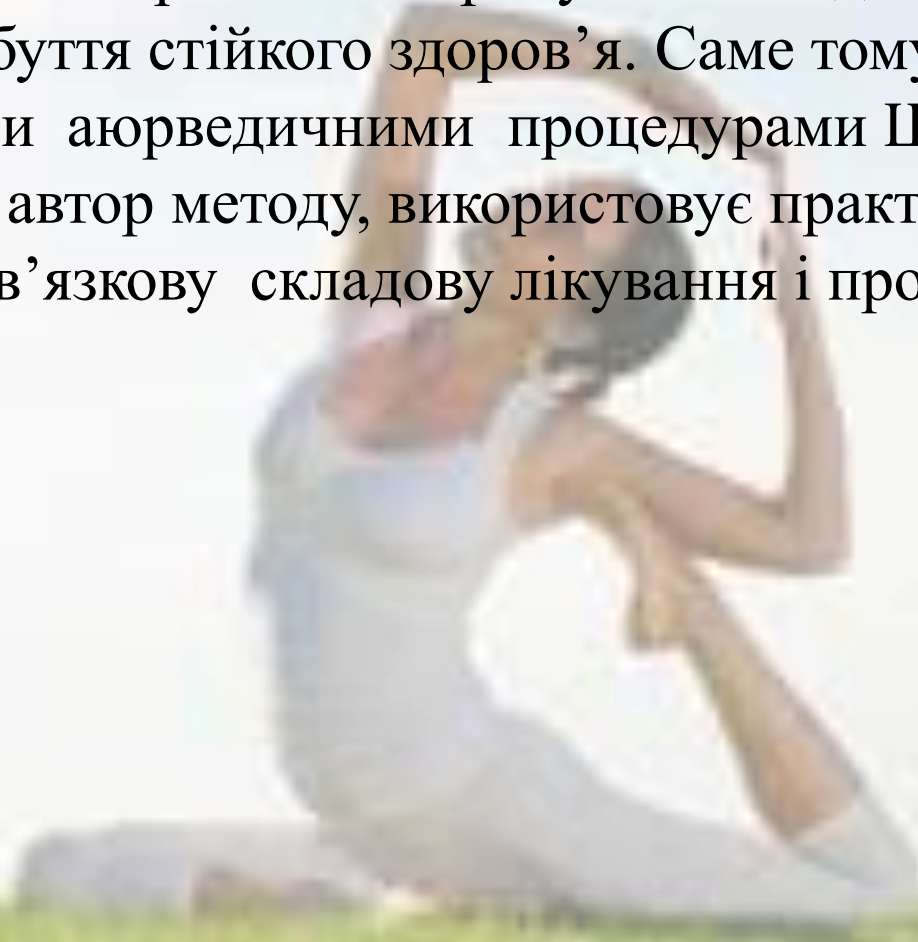
- Згідно Аюрведи – Науки Життя, яка ставить пацієнта в активне становище, саме людина є Творцем свого здоров'я і усвідомленого життя. Термін **“Здоров'я” Аюрведа і Йога** розглядають як само-усвідомленість, збалансування внутрішніх енергій, міцність тіла, стійкість організму, як цілісної системи, до негативного впливу зовнішнього середовища.

- 
- *Йога-терапія Шрі Свами Шивананди*, а саме, система очищення організму на всіх планах, тонкому і грубому, що зветься Сахаджі Дгауті Крійя, є основою.
 - Ранкова практика присвячена саме процедурі *Сахаджі Дгауті Крійя*, вечірня йога-практика і харчування (йога-кухня), режим дня в цілому – є складовими цього процесу. Терапія, профілактика, лікування починається з очищення. Це перший крок до здорового способу життя і стійкого здоров'я в широкому, аюрведичному сенсі.

- 
- **Організм людини – Мікрокосм**, цілісна система, що здатна до самовідновлення. Вона утворена взаємодією тих самих першо-елементів, з яких збудовано тіло Всесвіту: ефір, повітря, вогонь, вода і земля. Жива фізіологія організму утворена і керується силами, законами, які є похідними першоелементів, і взаємодія яких і є по суті усіма фізіологічними процесами в живому організмі.

- **Ці закони – Доші – ознаки :** повітря (Вата-доша), вогонь (Пітта-доша) вода (Капха-доша). Коли три Доші врівноважені – організм здоровий і сильний. Патологічні зміни в тілі мають своє коріння в порушенні цього балансу. Дизбаланс Дош є причиною будь-якого захворювання, в тому числі – хронічного. Йога-терапія спрямована на викорінення цієї першопричини. Застосування Йога-терапії, як профілактики, усуває причину, запобігає виникненню хвороби, проявленню недуги в фізичному тілі.

- **Йога-терапія і Аюрведа** передбачає усвідомлену, наполегливу і систематичну працю над фізичним тілом, дотримання саттвічного харчування і внутрішню дисципліну безперечними атрибутами подолання недуги і здобуття стійкого здоров'я. Саме тому наряду з лікувальними аюрведичними процедурами Шрі Свами Шивананда, автор методу, використовує практику хатха-йоги, як обов'язкову складову лікування і профілактики.



A man with a shaved head and a beard, wearing a light-colored dhoti, is sitting in a meditative pose on a mat on a riverbank. He is looking upwards with his hands near his face. The background shows a calm river and lush green trees under a clear sky.

Комплексним підходом для стійкості результату є:

- 1) дотримання саттвічного харчування.
- 2) періодичне очищення організму за Сахаджі Дхауті Крійя (рекомендовано двічі на рік);
- 3) систематична практика хатха-йоги;
- 4) пранаяма і медитація (контроль дихання і чуттєвого розуму)

Закон Подібного в Подібному. Принцип Агімса –

“не вбивай”.

- Шива сказав: “Виконуючи асани, ти не тільки очистиш тіло і зміцниш його, але і зрозумієш закон подібного в подібному, який свідчить, що для хатха-йоги весь Всесвіт – його тіло, а його тіло – весь Всесвіт. І змінюючи своє тіло, ти змінюєш Всесвіт, а, виробляючи зміни у Всесвіті, ти змінюєш своє тіло. І немає різниці – всередині тіла або зовні.” ТРАКТАТ ПРО ХАТХА-ЙОГУ “
- Ти можеш не знати, що таке йога і не володіти взагалі ніякими знаннями, але якщо ти будеш практикувати, ти здобудеш усі знання, включаючи знання Йоги.
- Отже, змінюючи своє тіло, ти змінюєш Всесвіт.