

## Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту



## Сходинки йоги

- Великий мудрець Патанджалі по крупицях збирав багатівіковий досвід, знання і настанови про те, яким чином йогин може осягнути таємниці своєї істинної природи і природи буття.
- В результаті, він виклав все це в «Йога сутрах». Даний філософський трактат присвячений знаменитій концепції «восьмеричного шляху». Мудрець називав цей шлях «сходами для пошуку душі». Система класичної Аштанга йоги складається саме з цих восьми етапів. З цього приводу, ще один вислів Патанджали: "Вивчення восьми розділів йоги веде до очищення тіла, духу і розуму; факел знання продовжує горіти, і проникливість пробуджується "



Патанджалі в своєму трактаті "Йога сутри" називав йогу Аштанга, тому що в перекладі з санскриту це означає йога восьми ступенів (Ашта - вісім, Анга - кінцівку, гілка, ступінь).



## Система Йоги Патанджалі носить назву Аштанга- йоги і складається з:

1. **Яма** — загальні моральні вимоги.
2. **Ніяма** — самоочищення за допомогою дисципліни.
3. **Асана** — поза.
4. **Пранаяма** — ритмічний контроль дихання.
5. **Прат்யахара** — відволікання і звільнення розуму від влади почуттів і зовнішніх об'єктів.
6. **Дхарана** — концентрація.
7. **Дхьяна** — медитація.
8. **Самадхі** — стан надсвідомості, що настає в результаті поглибленої медитації, коли індивідуальний адепт (садхака) зливається з об'єктом медитації Параматму або Вселенським Духом.

## Яма. Перший ступінь класичної йоги

1. Ненасильство (ахімса) — не заподіювати страждання ні якому суті ні думкою ні словом, ні ділом
2. Правдивість (сатья) — точно виражати випробуване, підбираючи такі слова, які приносять радість і користь слухачеві і ні в якому разі не завдають біль (принцип ненасильства).
3. Не красти (Астея) — не привласнювати того, що належить іншому ні обманом, ні силою, ні будь-яким іншим способом.
4. Цнотливість (брахмачарья) — уникати всіх умов та дій, при яких народжується хіть. Сім'я і продовження роду не забороняється.
5. Некористолюбство (апаріграха) — не накопичувати багатство і предмети насолоди особисто для себе, а так само не брати дарів.

## Ніяма. Другий ступінь класичної йоги

1. Чистота (Шауча) — щоденне (ранкове і вечірнє) фізіологічне, фізичне і духовне очищення тіла і місця існування.
2. Смирення (Сантош) — терпляча, без скарги, виконання свого обов'язку і обов'язків — смиренність перед долею.
3. Завзяття або аскетизм (тапас) — свідоме прагнення досягти остаточної єдності з Божеством і виключити всі бажання, які стоять на шляху до цієї мети. При цьому свідомо піддавати себе фізичним незручностям, терпіти природні умови привчати себе до різних позбавлень, виконувати різні види загартовування і утримання.
4. Самоосвіта (свадхья) — самостійне вивчення духовної літератури, часті роздуми над нею, повторення мантр (коротких молитов).
5. Відданість Богу (Ішвара пранідхана) — посвята своїх дій і волі Богу, пошук захисту у Бога й надія тільки на нього.

## Асана. Третій ступінь класичної йоги

Третьою сходинкою йоги є асана, то є зручна і нерухома поза, якої можна опанувати розслабленням всього тіла і зібраністю в безмежному. Асани удосконалювалися протягом століть так, щоб впливати на кожен мускул, нерв і залозу організму. На думку йогів, вони допомагають стати вільним від фізичних нездужань і розумових подразнень.



## Пранаяма. Четвертий ступінь класичної йоги

Пранаяма заключається в свідомій модифікації процесу дихання і контролем над ним. Пранаяма складається з трьох частин: пурака (вдихання), речака (видихання), кумбхака (затримка дихання). Кумбхака надається величезне значення, так як з теорії йогів тривалість життя залежить від кількості зроблених подихів, отже для продовження життя потрібно дихати повільніше або не дихати зовсім (затримувати дихання). Крім того, слово «прана» означає не тільки «вдох», «дихання», але і «життя», «енергію», «силу», тому прана в тілі окремої людини вважається частиною космічного дихання Вселенського Духа. Практика пранаяни — це спроба узгодити індивідуальне дихання з космічним.

Заняття пранаяною не тільки значно покращують стан здоров'я, але й дозволяють контролювати свої почуттєві прагнення, допомагають регулюванню і заспокоєнню розуму та його концентрації.



# Ахімса

Найголовніший її принцип - це **Ахімса**. Він є основою практики духа, а тому його дотримання не повинно обмежуватися тільки одними думками. Людині також потрібно уважно стежити за тим що вона говорить і робить.

Цей принцип означає ненасильство. Серце за своєю природою є доброзичливим, повернутися до такого природного стану можна тільки після того, як людина вижене зі своєї душі бажання утиску інших живих істот і перестане використовувати їх в корисливих цілях.

Ахімса передбачає дотримання принципу нешкідливості не тільки по відношенню до живих істот, але і до навколишнього світу.









## Хатха-йога – вправи.





Живот подтянут. Бедро согнутой ноги расположено под углом 90 градусов к ровной ноге. Носок стопы натянут на себя и нажимает на пол. Подошва стопы касается внутренней поверхности бедра втянутой вперед ноги.

Локоть тянется вверх-назад

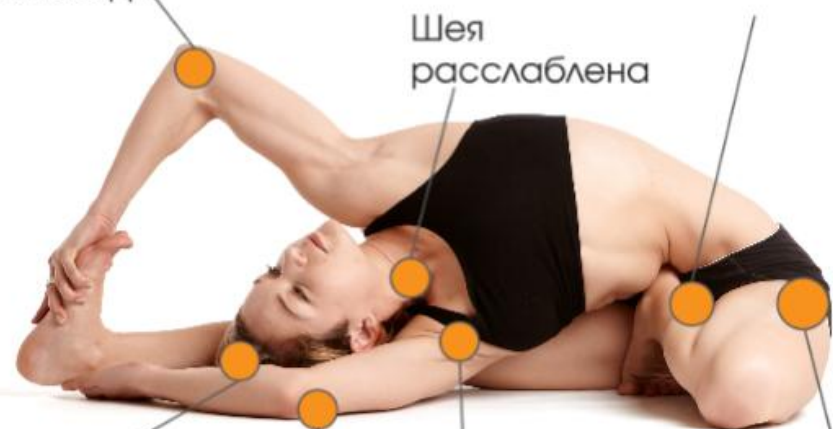
Шея расслаблена

Затылок на полу

Лопатка касается внутренней поверхности бедра

Оба седалищных выступа прижаты к полу

Локоть тянется в сторону



# АШТАНГА-ВИНЬЯСА ЙОГА

УДЕРЖИВАЙТЕ КАЖДУЮ ПОЗУ В ТЕЧЕНИЕ 5 ПОЛНЫХ ДЫХАНИЙ

## АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА

### ОСНОВНЫЕ ПОЗЫ





# АЙЕНГАР-ЙОГА



# БІГРАМ-ЙОГА

Біграм йога, або гаряча йога, як її ще називають, є однією з гілок хатха-йоги, що отримала свою назву на честь Біграма Чоудхурі (Bikram Choudhury).

- **Пранаяма**, або дихальна практика, спрямована на зняття втоми, розслаблення і одночасно концентрацію на майбутньому занятті.
- **Асана місяці** - Ардха Чандрасана. Розслабляє і поступово розтягує м'язи всього тіла, в результаті чого практикуючий Біграм йогу тепер повністю готовий до виконання основних вправ.
- **Асана місяці** - Ардха Чандрасана. Розслабляє і поступово розтягує м'язи всього тіла, в результаті чого практикуючий Біграм йогу тепер повністю готов до виконання основних вправ.
- **Асана стула** — Уткатасана — підвищує напруження м'язів в ногах і діафрагмі. Направлена ця асана на те, чтобы пришли в тонус органы брюшины, на массаж сердца и расширение легких.



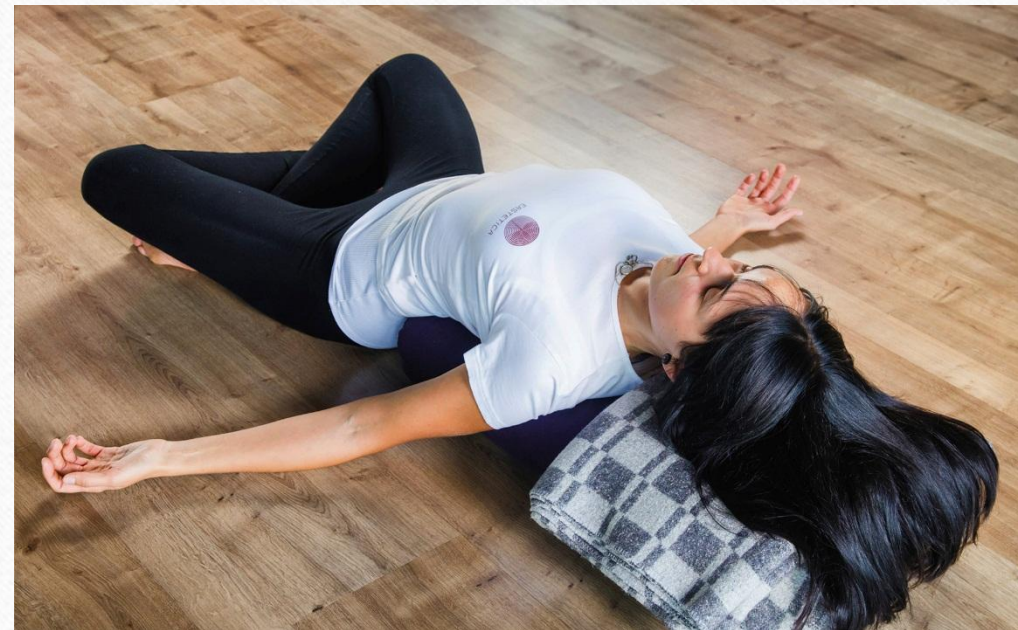
# ЙОГА-НІДРА

Йога Нідра - практика глибокого розслаблення тіла і свідомості в шавасане з виконанням технік візуалізації під голос інструктора.



Ефект Нідра нейтралізує сліdstва стресу, оскільки в її процесі свідомість, всі органи і системи досягають повного фізіологічного спокою, і починають діяти внутрішні процессов регенерації.

Йога нідра-терапія успішно використовується при гострих і хронічних психічних розладах, неврозах. Відомо, що йога нідра є ефективним засобом проти безсоння, зменшуючи час засипання і сприяю спокійному сну без кошмарів. Домагаючись розслаблення за допомогою Йога Нідра, практикуючий перестає відчувати потребу в інших стимулюючих речовинах, як кава, тютюн, алкоголь.



# КРІЙЯ-ЙОГА

Корисний вплив на організм під час занять Крия йогою не викликає сумнівів.

- Вона покращує нервові і розумові процеси організму.
- Підвищує імунітет, захищаючи від зовнішніх і внутрішніх впливів.
- Стабілізує роботу нервової системи, пом'якшуючи вплив стресових ситуацій на людину.
- Підсилює енергетичний потік Кундаліні, за допомогою якого виявляється прихований потенціал особистості.
- Збільшує концентрацію уваги, життєву енергію.
- Підвищує активність мозку, роблячи мислення чітким і ясним.
- Оновлює клітини, покращує фізичний стан організму.



Практичні заняття мають кілька варіацій виконання. Щоб досягти певної мети, необхідно виконувати спеціальний комплекс вправ. Існує п'ять напрямків:

- Крия-Хатха (омолоджуючі і оздоровлюючі асани);
- Крия-Кундаліні (техніка дихання, поліпшує потоки енергії і дозволяє отримувати відповіді на свої питання понад);
- Крия-Дхіана (очищає від зовнішніх шумових впливів за допомогою медитації);
- Крия-Мантра (послідовне витяг звуків, які звільняють від зайвих думок і шуму);
- Крия-Бхакті (певні дії, спрямовані на служіння Всесвіту).

