

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

# **ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

## **Методические рекомендации**

Брест 2016

УДК 796  
ББК 75.711

В методических рекомендациях рассматривается одна из древнейших восточных оздоровительных практик – Йога, её оздоровительное значение, характеристика основных направлений и видов Йоги, практические комплексы асан. Подробно проанализировано такое направление Йоги, как Хатха-Йога.

Хатха-Йога представляет собой подготовку к медитации, является системой развития и совершенствования физического тела, служит для улучшения психического состояния занимающихся. В процессе занятий используются различные методы: соблюдение диеты, выполнение асан, дыхательных упражнений, а также концентрация внимания и медитация.

Методические рекомендации предназначены для студентов учреждений высшего образования, желающих заниматься Йогой самостоятельно, а также преподавателей, учителей средних школ и гимназий, организующих учебные занятия по физической культуре.

Составитель: Козлова Наталия Ивановна, кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры ФВиС учреждения образования  
«Брестский государственный технический университет»

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент, декан факультета физического  
воспитания учреждения образования «Брестский государственный  
университет им. А.С Пушкина» Головач Михаил Васильевич

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЙОГИ</b> .....	6
1.1. Возникновение и развитие йоги .....	6
1.2. Развитие классической Хатха-йоги .....	8
<b>ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И РАЗНОВИДНОСТИ ЙОГИ</b> .....	10
<b>ГЛАВА 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЙОГИ</b> .....	15
<b>ГЛАВА 4. ХАТХА-ЙОГА КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЙОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ</b> .....	17
4.1. Основные элементы Хатха-йоги и рекомендации по выполнению асан .....	17
4.2. Комплексы асан Хатха-йоги .....	19
4.2.1. Основной комплекс асан Хатха-йоги «Приветствие солнцу» или «Сурья Намаскар» .....	20
4.2.2. Комплекс оздоровительных асан Хатха-йоги .....	22
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	33
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	34

## ВВЕДЕНИЕ

У современного человека две глобальные проблемы, которые ухудшают его здоровье и качество жизни, — это малоподвижный образ жизни и стресс. Эти два фактора снижают иммунитет и создают благоприятные условия для развития всевозможных заболеваний. Борьба с указанными проблемами способны различные оздоровительные системы, методики оздоровительного фитнеса.

Одним из популярнейших направлений современного фитнеса признан «Ментальный фитнес» (Body Mind Fitness) — методики оздоровительной тренировки, основанные на идее неразрывной связи тела и сознания. Ментальный фитнес включает в себя методики оздоровительно-поддерживающей и реабилитационной тренировки. Насчитывается около двухсот видов программ оздоровления.

В последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном. Среди европейских систем в фитнесе наибольшей популярностью пользуются системы Дж. Пилатеса, М. Фельденкрайза, М. Александера. К восточным практикам относится Йога и ее разновидности, а так же китайская гимнастика ушу, тайцзицюань, цигун и другие оздоровительные гимнастики.

В основе различий систем физической культуры Востока и Запада лежат различия менталитета, философии, национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской культуры и культуры Востока, используются различные механизмы управления движениями.

Преимущество восточных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека. Восточные практики оздоровления средствами физической культуры тесно связаны с особенностями менталитета, медитацией, релаксацией, созерцательностью, визуализацией.

К ключевым принципам восточных практик относятся: осознанное формирование тела, концентрация и контроль, синхронизация движений и дыхания, внимание к выравниванию тела относительно своей оси — позвоночника.

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого и даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Чтобы добиться хорошего физического здоровья, необходимо достичь психического равновесия. В тибетской медицине, к примеру, лечение начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил.

Йога – это действенный, безопасный и эффективный метод борьбы с мало-подвижным образом жизни и стрессом. На занятиях йогой основное внимание уделяется активному включению деятельности психики, концентрации внимания к работе мышц и деятельности внутренних органов.

Важным моментом йоги является осознание движения, умение расслаблять



отдельные мышечные группы, выполнять движения в максимально экономичном режиме. Йога позволяет регулировать психическое состояние занимающихся, является природным «транквилизатором» – антистрессовым средством.

В связи с тем, что терминология йоги специфична, некоторые из основных терминов, названия упражнений классической йоги пишутся на санскрите. Приводим краткий перевод терминов:

Асаны – позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме.

Пранаямы – дыхательные упражнения, выполнение которых помогает научиться управлять праной (жизненной энергией, внутренними жизненными токами).

Медитация – род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Крийи – название всех видов йогических упражнений.

Бандха – фиксация частей тела в фазе прекращения дыхания в таком положении, при котором облегчается продвижение энергии по определенным каналам.

Мудра – положение тела, обеспечивающее циркуляцию энергии по замкнутым каналам, что исключает ее потери и питает определенные структуры.

Некоторые асаны, пранаямы, бандхи, мудры и другие крийи, применяемые в целях укрепления здоровья, самосовершенствования и с профилактической целью, используются также для лечения заболеваний. В этих случаях техника выполнения упражнений иная. При определенных заболеваниях рекомендуется находиться в асане столько времени, сколько это возможно.

## ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЙОГИ

Йога – учение, дошедшее до нас из глубины веков и упомянутое в самых древних источниках, учение, отголоски которого можно встретить практически во всех религиях, ритуальных практиках и эзотерических школах. Йога – это система физического, умственного и духовного развития.

Слово «йога» произошло от санскритского корня *йодж* или *йудж*, имеющего много смысловых значений: «упряжка», «упражнение», «обуздание», «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз» и т. п. Йога – обуздание волнений, присущих уму.

### 1.1. Возникновение и развитие йоги

Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Ригведе». Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведийской религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам – Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.). В Брахманах, в частности в «Шатапатха-брахмане», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В Упанишадах наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «Брихадараньяка-упанишаде» – одной из древнейших Упанишад, датируемой учёными X-IX веком до н. э.

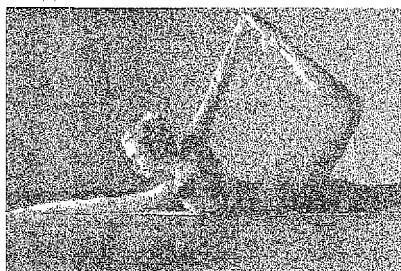


В ведический период (с XV по VI в. до н. э.) в Индии появились Веды – священные книги индийских мудрецов, а затем комментарии к ним – Упанишады. Веды и Упанишады способствовали развитию философской мысли в Индии, создав целый ряд философских школ, к одной из которых относят и систему йоги. Постепенно были сформированы шесть брахманических даршан, шесть философских систем: Миманса, Веданта, Санкхья, Йога, Вайшешика и Ньяя. Йога, признается всеми этими философскими системами как общий метод и практическое средство познания мира.

Археологические находки позволяют с определенностью утверждать, что учение йоги было известно уже 2,5 тыс. лет до н. э. Именно к этому периоду относят изображения йогов в характерных позах, найденные в раскопках древней культуры Мохенджо-Даро. Однако устная традиция говорит о гораздо более древнем происхождении йоги. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал.

Основным источником, в котором отражено развитие концепции йоги, являются так называемые «средние» Упанишады (датируемые VI веком до н. э.) – «Махабхарата» и «Бхагавад-гита», а также «Йога-сутры» Паганджали (II век до н. э.).

В «Йога-сутрах» йога впервые была изложена как одна из школ («даршан») индуистской философии. Эта ранняя школа йоги ретроспективно получила известность под ретронимом раджа-йога с целью отличить её от других, более поздних школ.



Научная традиция приписывает выделение учения йоги как самостоятельной системы легендарному индийскому мудрецу Патанджали (XI-I век до н. э.). Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существующих знаний и опыта, накопленных йогами-практиками.

В своем труде «Йога-сутра» Патанджали излагает философию и практику той йоги, которая сейчас большинством исследователей признается классической. По традиции древних мудрецов, Патанджали не претендует на авторство в создании философской системы йоги. Он лишь собирает устные данные, дошедшие до него, и комментирует их в духе единого учения. Философская терминология и интерпретация практики йоги, данная в «Йога-сутре», согласуется также с авторитетными текстами Вед и Упанишад.

В оригинальном учении Патанджали йога подразделяется на восемь частей:

- 1) яма – ограничения во взаимоотношениях с людьми и с природой;
- 2) нияма – предписания образа жизни;
- 3) асана – разнообразные позы и положения тела;
- 4) пранаяма – дыхательные упражнения, связанные с набором энергии;
- 5) пратьяхара – контроль и ослабление потока восприятия, психическая релаксация;
- 6) дхарана – концентрация мысли;
- 7) дхьяна – медитация, регулируемый поток сознания;
- 8) самадхи – измененное, экстатическое состояние сознания.

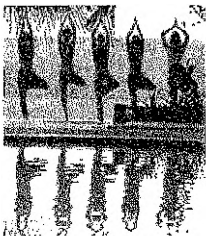
Восемь ступеней или этапов, называемые восьмеричным путем, составляют классическую систему йоги. Учение охватывает как бы три больших пласта, три самостоятельных направления развития человека. Во-первых, это этическая, нравственная сфера (яма и нияма), во-вторых, это физическое развитие, совершенствование тела (асана и пранаяма) и в-третьих, это развитие психических сил человека (последующие четыре ступени).

Последняя ступень восьмеричного пути – это самадхи, творческое озарение, особое состояние тела и ума, когда перед человеком исчезают границы, отделяющие его от большого мира, в котором он живет, когда он чувствует и осознает себя неразделенным, единым со всем человечеством, всей природой, всем космосом. Те, кто хоть раз испытывал такое состояние, пусть даже считанные секунды, описывают его как лучшие, наиболее значимые мгновения своей жизни.

Состояние транса испытывали основатели мировых религий и их последователи, великие мудрецы прошлого, ученые, писатели и поэты. Число таких людей невелико, к тому же состояние самадхи у них проявлялось спонтанно,

неожиданно для самих себя. Йога же учит сознательному достижению состояния самадхи.

Достижение самадхи является вершиной восьмеричного пути, поэтому йогом в полном смысле слова можно называть человека лишь тогда, когда он может уверенно входить в такое экзотическое состояние. Без этого его можно считать лишь учеником, изучающим науку Йоги.



Освоение людьми состояния самадхи способствует развитию человечества как вида, поэтому можно говорить о йоге не только как о системе личного оздоровления и самосовершенствования, но и как о системе эволюции человека.

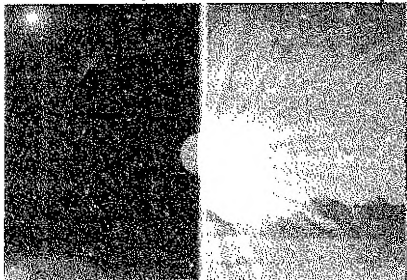
В результате миссионерской деятельности Вивекананды, в конце XIX века Йога становится популярной в США и развивается по новым направлениям. В результате просветительской деятельности Вивекананды и Аткинсона учение йоги в начале XX века приобретает широкую известность в СССР. На последующее распространение йоги в Советском Союзе значительное влияние оказала агни-йога, учение, открытое Еленой Рерих.

Требование восстановления первоначальной целостности учения привело к возникновению в Индии, уже в наше время, интегральной йоги Ауробиндо Гхоша – системы, утверждающей необходимость синтетического использования методов йоги в условиях динамичной социальной жизни. В последнее время стали известны и другие интегральные системы, пытающиеся восстановить и развить некогда единое учение йоги. При синтезе таких систем существует опасность механического объединения элементов из различных направлений, например, карма-, хатха- и раджа-йоги.

Когда в настоящее время говорят о йоге, чаще всего имеют в виду раздел Хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями.

## 1.2. Развитие классической Хатха-йоги

Согласно учению йоги, наше тело живет за счет положительных и отрицательных токов. Если они находятся в равновесии, то можно говорить о здоровье и гармонии тела. На языке древней символики положительный ток обозначается словом «Ха», а отрицательный – словом «Тха». От слияния этих двух слов и получаем слово «Хатха-йога», смысл которого символизирует единство противоположностей, положительного и отрицательного полюсов или явлений в жизни.



Хатха-йога имеет в себе две составляющие – активную энергию (или вдох), именуемую «ХА» и пассивную энергию (или выдох), носящую название «ТХА». В Индии предметом для поклонения являлись, помимо Бога, светила, указывающие путь – звезды, солнце или луна. Именно сочетание букв «ХА» символизирует одно из них – дневное светило – Солнце, солнечную энергию, а «ТХА»



отождествляет собой противоположное ночное светило – Луну. Само понятие йоги согласно древнему санскриту означает «единение» или «союз».

Исходя из этого, хатха-йога представляет собой *слияние, объединение этих двух потоков энергии* – светлого, позитивного, активного солнечного потока и темного, негативного, пассивного лунного потока энергии, которые в сочетании друг с другом представляют собой гармонию, достижение некоего «абсолюта», то есть совершенства.

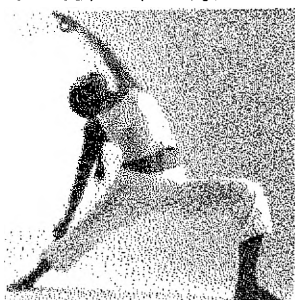
Хатха-йога (санскр. «усиленное слияние») – направление йоги, сформированное в X-XI веке Матсьендранатхом и, в большей степени, его учеником Горакишанатхом. Основанная ими традиция натхов сыграла значительную роль в развитии классической хатха-йоги в средневековой Индии. Горакшанатх систематизировал существующие в его время практики работы с телом и сознанием, а также дополнил их тантрическими элементами. Он считается автором многих текстов по хатха-йоге.

Основы системы хатха-йоги описаны в таких текстах, как «Хатха-йога-прадипика», «Гхеранда-самхита» и «Шива-самхита» – направление йоги, систематизированное Свами Сватмарамой (автором трактата «Хатха-Йога Прадипика») в XV веке. Хатха-йога представляется Сватмарамой как путь к раджа-йоге, системой подготовки физического тела для сложных медитаций.

Хатха-йога активно развивалась в XVII-XVIII веках. К этому времени относятся такие тексты, как: «Гхеранда-самхита», написанный вайшнавским мудрецом Гхерандой из Бенгалии; «Йога-карника» Агхорананды; «Хатха-санкетачандрика», приписываемый Сундарадэве, и др. Также к XVIII веку Фершптайн относит «Шива-самхита» – текст, в котором наряду с практиками излагается философия хатха-йоги.

Хатха-йога значительно отличается от раджа-йоги Патанджали: она сосредоточена на *шаткарме*, очищении тела, приводящего к очищению ума (*ха*), и *праны*, или жизненной энергии (*тха*). Хатха-йога даёт дальнейшее развитие сидящим йогическим позам (асанам) раджа-йоги Патанджали, добавляя к ним гимнастические йогические элементы.

Хатха-йога представляет собой комплекс асан, разработанный для оздоровления и укрепления физического тела. Однако не стоит смешивать физическую культуру и культуру асан.



В последующие столетия образовалось множество различных школ йоги, которые различаются между собой по технике выполнения упражнений, по подходам к вопросу духовного и физического самосовершенствования. Йога получила широкое распространение в Европе и Америке, что привело к появлению большого количества ее европеизированных форм под девизами: «Йога и спорт», «Йога в медицине», «Активная йога», «Сильная йога» и др.

В настоящее время хатха-йога в её многочисленных вариациях представляет собой стиль йоги, наиболее часто ассоциируемый с понятием «йога», помогающим достичь физической гармонии.

## ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И РАЗНОВИДНОСТИ ЙОГИ

Дать однозначное определение, «что такое йога», а тем более точно перечислить все существующие виды йоги практически невозможно. Все дело в том, что йога – понятие очень растяжимое и многогранное, имеющее множество трактовок и определений.



В сознании большинства европейцев, не имеющих связей с индийскими религиозными и духовными практиками, это что-то вроде разновидности физкультуры. На самом же деле это очень сложная структура, одним из проявлений которой является тренировка духа через телесную закалку. Никакого отношения к нашему пониманию спорта она не имеет. Существует много видов йоги, но объединяет их одна цель – соединение с Высшим Сознанием.



Изначально йога использовалась в качестве средства самопознания, в современном мире это забылось, и большинство людей рассматривают йогу как вид спорта, используя ее только как средство поддержания физической формы. Именно поэтому видов современной йоги существует огромное множество: от оригинальных (таких как карма-йога), до придуманных в новом времени (силовая йога, к примеру).

Узнав о большом количестве разновидностей йоги, с трудом верится, что начало этому дали всего 4 направления: раджа-йога (контроль сознания), карма-йога (бескорыстное служение), бхакти-йога (единение с высшим «Я») и джняна-йога (самопознание). Именно от них пошли все остальные разновидности. Направления йоги различаются между собой методами, но имеют одну цель – достижение состояния просветления, или самадхи.

Сегодня насчитывается более 20 видов йоги, а самыми распространенными являются следующие:

**1. Хатха-йога** – составная часть раджа-йоги, являвшаяся ее начальной ступенью, была самой доступной для непосвященных, а потому раньше других получившая известность в Америке и Европе. Представляет собой систему раз-



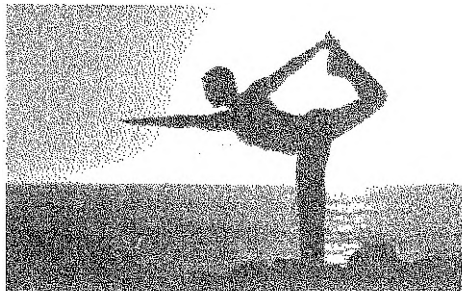
вития физического тела. Для этого используются различные методы: соблюдение диеты, выполнение асан, дыхательных упражнений, мудры (упражнения для пальцев) и бандхи (замки, выполняемые путем различных сокращений). Также применяются и психические методы – концентрация внимания и медитация. Хатха-йога – йога солнца и луны. Целью занятий является достижение физического совершенства.

**2. Мантра-йога** считается подготовительным этапом для тех, кто хочет заниматься йогой углубленно. Она включает повторение специальных слов или словосочетаний – мантр. Повторение мантр в течение длительного времени оказывает воздействие на организм человека, мантры могут помочь вылечить от некоторых заболеваний, избавиться от вредных привычек, выработать в себе необходимые качества.

**3. Янтра-йога** – это йога тибетской традиции, напоминающая Хатха-йогу. Основное внимание уделяется особому вхождению в асану в комбинации с правильным дыханием, в этом стиле движения более важны, чем позы. Именно движения способствуют координации праны (нашей жизненной энергии).

Янтра-йога – заключается в фокусировке сознания на геометрическом изображении Космоса, чакр или иных энергетических процессов. Практически не имеет противопоказаний. Она доступна даже детям, людям старшего возраста и беременным женщинам, поскольку может быть адаптирована под нужды конкретного человека.

**4. Карма-йога**, также известна как буддхи-йога – один из четырёх основных видов йоги в философии индуизма. Карма-йога основана на учении священного индуистского писания, и её основной смысл состоит в выполнении предписанных обязанностей (дхармы) без привязанности к плодам труда. В результате такой деятельности становится возможным обретение мокши (спасения) или любви к Богу (бхакти). Это происходит посредством выполнения предписанных обязанностей без эгоистических мотивов с единственной целью удовлетворения Бога.



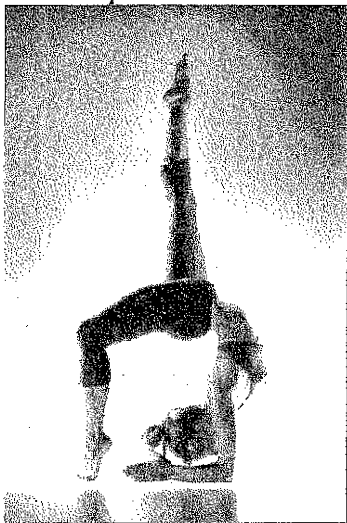
**5. Тантра-йога** направлена на осознание дуальности мира, имеющего мужское и женское начало. Эта практика учит использовать основные инстинкты человека для достижения гармонии между телом и духом.

6. **Джняна-йога, джняна-йога** (в переводе с санскрита означает «знание, философия») – один из видов йоги в философии индуизма. Совершенством джняна-йоги является осознание единства индивида (*атмана*) с безличным аспектом Абсолютной Истины – *Брахманом*. Джняна-йога выступает как первичный путь к достижению мокши. Это путь самоосознания, на котором индивид с помощью своего ума отличает реальность от иллюзии и осознаёт своё тождество с *Брахманом*.

7. **Бхакти-йога** – один из четырёх основных видов йоги в философии индуизма. Практика бхакти-йоги направлена на культивацию любви к Богу посредством бхакти – служения Богу с любовью и преданностью. Практика бхакти-йоги рекомендуется в ряде священных текстов индуизма как самый лёгкий и действенный вид йоги.

8. **Раджа-йога**, также известна как **классическая йога** – одна из шести ортодоксальных школ в философии индуизма, которая базируется на «Йога-сутрах» Патанджали. Основная цель раджа-йоги – контроль ума посредством медитации (*дхьяна*), осознание разницы между реальностью и иллюзией и достижение освобождения. Так как практика раджа-йоги делится на восемь этапов, её также называют **аштанга-йогой** «восьмиступенчатой йогой».

9. **Аштанга-йога виньяса** – это скорее аэробика с использованием поз классической йоги. Ее особенность заключается в быстрой и ритмичной смене положений тела, что требует хорошей физической подготовки, концентрации внимания и техники дыхания. Позы объединяются в непрерывный поток с помощью особого способа дыхания. Постоянное движение и дыхание аштанга-йоги наращивают силу, выносливость и увеличивают гибкость. Это напряженный и энергичный стиль йоги.



10. **Айенгар-йога** – система физических упражнений, созданная для применения людьми с разным уровнем физической подготовки. Переход от одной асаны к другой осуществляется плавно, также допускается использование опор – стульев, поясов, блоков. Самая «спокойная» из всех разновидностей йоги. Занятия по этой системе адаптированы для достаточно быстрого освоения европейцами и не имеют возрастных или каких-либо других ограничений. Помогает получить практические навыки по расслаблению и медитации, овладеть основными позами, а также учит заряжать свой организм энергией через познание секретов здоровья и внутренней гармонии.

11. **Кундалини-йога** является составной частью раджа-йоги. Ее цель – открытие всех основных чакр человека для обеспечения свободного тока энергии по телу. Но

для достижения такого результата требуются серьезные усилия, тренировки подразумевают длительное удержание каждой асаны.

**12. Шивананда-йога** – одна из разновидностей хатха-йоги, которая подразумевает не только правильное дыхание и выполнение асан, но еще и методы расслабления, медитацию и соблюдение вегетарианской диеты.

**13. Крипалу-йога** – еще одна разновидность хатха-йоги, состоящая из 3 ступеней. Акцент здесь делается на любви, как к окружающим, так и к самому себе.

**14. Лая-йога** – имеет своей целью познание биоритмов, как своих собственных, так и Вселенной. Это знание позволяет достигать гармонии и предупреждать болезни, многие из которых вызваны нарушением биоритмов.

**15. Бикрам-йога** – упражнения этой системы имеют своей целью укрепление мышц и борьбу с лишним весом. Проводятся занятия при температуре 40,5 °С в течение 90 минут, что подходит не всем, поэтому, прежде чем приступать к тренировкам, нужно убедиться, что состояние вашего здоровья позволяет выдерживать такие нагрузки.

**16. Пауэр-йога (силовая)** – название точно отражает стиль практики. Этот вид йоги подходит тем, кто уже знает асаны и чье тело подготовлено к силовым нагрузкам. Идеально подойдет тем, кто хочет выровнять мышечный дисбаланс.

**17. Виний-йога** приспособлена для оказания терапевтического эффекта, здесь важна не правильность выполнения асаны, а опущения от занятий. Если вам нужно избавиться от последствий физической травмы, и вы не знаете, какой из видов йоги выбрать, то виний-йога отлично подойдет для ваших целей.

**18. Фитнес-йога** – один из наиболее популярных видов современных «клубных» тренировок, базирующихся на приемах йоги. Фитнес-йога подходит тем, кто не заинтересован в серьезном изучении философских установок и психологических практик восточных систем. Уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, медитативные техники в этом направлении йоги обычно не используются.

На занятиях используются несколько элементов классической йоги, физиотерапевтические функциональные упражнения, дыхательные техники и ментальные методики релаксации.



**19.** В последнее время стала популярна «активная йога» (*йогалатес*, Power yoga), в которой асаны строго объединены в своеобразные блоки и выполняются без пауз отдыха под спокойную музыку. Йогалатес объединила в себе элементы йоги и упражнения системы Пилатеса. С настоящей йогой она не имеет ничего общего, так как направлена на физическое совершенствование тела, оставляя в стороне нравственные, духовные и философские аспекты.

В настоящее время произошла адаптация йоги к современным условиям, потребностям людей и перестала быть чисто индийской системой, она становится понятной всем людям. Поэтому раздумывая, какой из видов йоги выбрать, необходимо смотреть только на систему тренировок: соответствуют ли предлагаемые упражнения уровню вашей физической подготовки. Какой бы вид йоги вы не решили выбрать – предстоит серьезная работа над собой, и к этому нужно подготовиться.

Выполняя только те упражнения, которые можно выполнить, исходя из своего физического состояния, мы становимся более выносливыми, так как крийи (упражнения) положительно влияют на состояние тела и препятствуют развитию болезней.



Если человек занимается йогой регулярно, его физические возможности постепенно возрастают, и он достигает совершенства в выполнении асан (поз), которые вначале были недоступны.

Регулярные занятия по 15 минут ежедневно или хотя бы 5 раз в неделю приведут к прекрасным результатам.

На базе йоги были разработаны и специальные комплексы физических

упражнений:

- Комплекс упражнений для борьбы с заболеваниями мочеполовой сферы, который позволяет преодолеть возможные сексуальные проблемы, обостряет чувственное восприятие.

- Комплекс йоги для восстановления гибкости, координации движений, развития грации и пластичности.

Помимо всего прочего, йога включает дыхательные упражнения, упражнения для суставов, уделяет много внимания умению контролировать дыхание, включает позы, воздействующие на жизненные силы, заключенные в организме. Со временем йога была адаптирована и приспособлена для современных людей. Теперь занятия йогой пользуются все большей и большей популярностью у посетителей фитнес-клубов и спортивно-оздоровительных центров.

Напомним, что занятия любым видом йоги требуют труда, времени и регулярности. Большинство из тех, кто увлекается йогой, занимаются в клубе 2-3 раза в неделю, а в остальные дни тренируются дома, являя собой наглядный пример эффективности и целесообразности этих занятий.

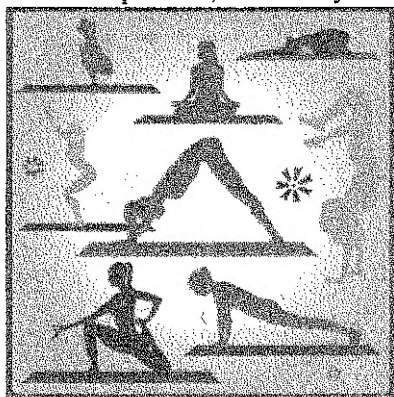
Йога может стать серьезным и страстным увлечением даже очень занятого человека, и это увлечение сильно помогает в жизни. Особый интерес представляет использование йогических асан в системе физического воспитания студентов.

### ГЛАВА 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЙОГИ

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

В более узком смысле, йога – это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма. Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья и до достижения мокши. Мокша является высшим совершенством на пути йоги и характеризуется избавлением от всех страданий, перевоплощений и ограничений материального существования. Того, кто изучает и практикует йогу, именуют йогом или йогиним.

Несмотря на то, что йога существует уже несколько тысячелетий, и сегодня



миллионы людей остаются приверженцами данной оздоровительной практики. Йога ворвалась в современный мир из глубины веков, с далекого Востока, оговеществляя собой единство души и тела, систему совершенствования человеческих возможностей тела и разума.

Развитие человека в процессе занятий йогой носит всесторонний, гармоничный характер. Эта целостная система ведет человека к достижению идеального здоровья, ведь «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только

отсутствие болезней и физических недостатков». Именно так определяет здоровье Всемирная организация здравоохранения.

Занятия йогой предназначены для людей с различным уровнем физической подготовки и оказывают положительное влияние на умение концентрироваться, на эмоциональное настроение и помощь в борьбе со стрессом, на синдром психологической и хронической усталости, а так же улучшают осанку и подвижность в целом.

Занятия направлены на развитие физических способностей организма, улучшение гибкости и подвижности суставов, на улучшение координации движений, а также на духовное совершенствование через погружение в медитацию и, как результат, просветление, слияние души, ума и тела. Древняя мудрость искусства йоги помогает укрепить мышцы, облегчить мышечное напряжение, установить гармоничные взаимодействия с внутренним и внешним миром, достичь состояния покоя и гармонии.

Цель йоги состоит в точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

Йога имеет своеобразное представление о человеческом теле: его пронизывают каналы (нади), по которым течет жизненная энергия (прана), снабжающая



все ткани. Выделяют три основных канала, которые располагаются вдоль средней линии туловища сверху вниз: Ида (энергия течет вниз), Пингала (энергия течет вверх) и Сушумна (по этому каналу поднимается вверх змеиная сила Кундалини через семь ступеней или чакр – энергетических центров).

Согласно древнеиндийскому учению, каждый человек обладает чакрами и может их активизировать посредством направления на них внимания. Эта схема не имеет каких-либо анатомических соответствий – нади и чакры не обнаруживаются где-либо в теле как морфологические структуры.

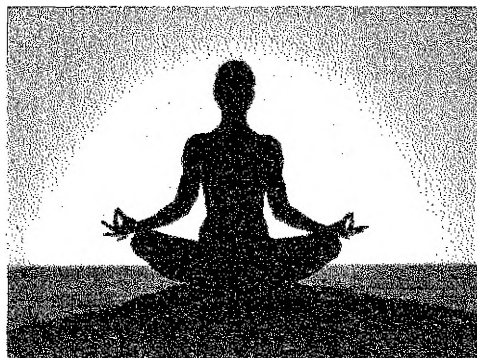
Большое внимание йоги уделяют дыханию – пранаяме, которая позволяет сознательно влиять на тканевое дыхание. У подавляющего большинства людей дыхание осуществляется автоматически. Йоги же сознательно управляют им, выдерживают в процессе занятий определенную продолжительность вдоха и выдоха.

Йоги используют три типа дыхания – диафрагмальное, грудное и ключичное. Дышать они рекомендуют через нос, уделяя особое внимание подвижности диафрагмы. Сознательное замедление дыхания способствует более экономному потреблению кислорода и обеспечению всех окислительно-восстановительных процессов в организме.

Полное дыхание состоит из трех элементов:

1) диафрагмальное, или нижнее, дыхание. Вдох – живот выпячивается, выдох – втягивается. При этом типе воздух максимально заполняет нижние доли легких;

2) грудное, или среднее, дыхание. Плечи и живот неподвижны. Расширяется грудная клетка. Воздух поступает преимущественно в среднюю часть легких;



3) ключичное, или верхнее, дыхание. Поднимается верхняя часть грудной клетки в области ключиц.

Дыхание полного типа представляет собой последовательное диафрагмальное, грудное и ключичное и выполняется слитно, как один вдох. Выдох происходит в том же порядке, с задержкой на 10–15 сек.



Характерным элементом йоги является медитация – классический способ развития спокойного сосредоточения, восстановления и координации психических и физических функций, сохранения ясности мышления, снятия умственного и эмоционального напряжения и т. п. Медитация, в отличие от психорегулирующей тренировки, начинается с решения ни о чем не думать.

Медитативные практики и релаксации являются неотъемлемой составляющей Йоги. В сочетании с глубоким дыханием и умением сосредоточиться на правильном выполнении асан и своем теле, человек начинает воспринимать себя как целостный мир, являющийся частью окружающей вселенной. Ничто не принесет такой пользы в достижении баланса между умом, эмоциями и телом человека, как медитативные практики при занятиях Йогой.

Упражнения Йоги подразумевают под собой овладение определенным комплексом поз (асан). Позы представляют собой комбинацию разнообразных статических упражнений Йоги, позволяющих напрягать или расслаблять ту или иную группу мышц. В процессе выполнения упражнений достигаются результаты как в физическом, так и в духовном плане. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой и её асанами – физическими упражнениями, что не отражает духовного и душевного аспектов Йоги.

## ГЛАВА 4. ХАТХА-ЙОГА КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЙОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Хатха-йога – это направление йоги, позволяющее посредством правильного распределения энергии и управления дыханием усовершенствовать физическое тело человека.

Хатха-йога воздействует исключительно на тело человека, используя только физическую силу, данную ему от рождения. В связи с этим, хатха-йогу по праву можно считать *основой* – фундаментом для развития дальнейшей йогической практики.

Хатха-йога дает возможность человеку раскрыть свои возможности, узнать, на что способно его собственное тело, насколько оно гибкое, какие испытания оно может выдержать. Посредством выполнения определенных асан (или поз) начинающий йогин способен осознавать в себе потоки энергии и со временем и постоянной практикой направлять эти потоки в нужное русло, очищая свое тело, избавляя его от зажимов.

### 4.1. Основные элементы Хатха-йоги и рекомендации по выполнению асан

Хатха-йога отличается от обычных физических упражнений прежде всего целью занятий. Физические упражнения преследуют целью привести тело в совершенную форму, добиться привлекательности и гибкости.

Целью же хатха-йоги является, прежде всего, совершенствование тела посредством мысленного осознания асан, использования дыхания и управления энергетическими потоками для внутреннего оздоровления физического тела.

Методика осуществления целей также является неотъемлемым отличием между этими двумя направлениями. Физическая культура воздействует на тело человека посредством движений и активного использования всех его физических возможностей. Хатха-йога делает акцент на статичных позах, уделяя значительное внимание силе и здоровью позвоночника как основы человеческого тела.

Особенностью хатха-йоги является способность воздействовать на внутренние органы путем направления энергетических потоков и дыхания, воздействуя при этом на гормональный фон и железы внутренней секреции, что дает оздоровление организма изнутри. Данный прием не применим к физической культуре.

При этом, хатха-йога способна развить не только физическую выносливость и силу, но и повысить концентрацию внимания и улучшить память.



Система хатха-йоги включает в себя четыре основные ступени классической йоги Патанджали, именуемые элементами хатха-йоги, к которым относятся:

- Внешнее очищение (или Яма);
- Внутреннее очищение (или Нияма);
- Статичные позы или положение тела (Асаны);

- Дыхательная практика (Пранаяма).

Каждый элемент является по-своему уникальным.

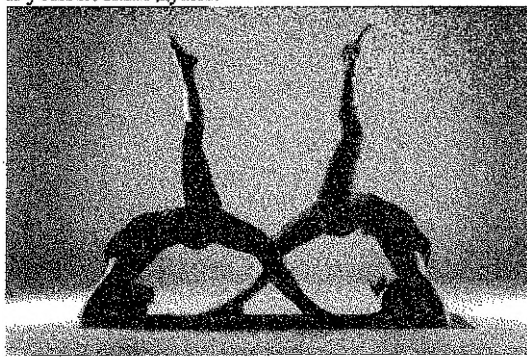
**Внешнее очищение, или Яма.** Этот элемент является фундаментальным элементом хатха-йоги, без которого система превратится в элементарную физическую культуру. Яма представляет собой своего рода этику йога, его Библию. К основным принципам Ямы относятся: отсутствие насилия, запрет воровства, правдивость, а также принципы сострадания, дружелюбия, незлобивости и единства.

**Внутреннее очищение, или Нияма.** Этот элемент отождествляет собой покорность, нравственность. Он призывает к ношению в себе положительных качеств и освобождению от негативных. К основным качествам Ниямы относятся: чистоплотность, довольство, самоизучение, набожность. А также принципы: принцип Благожелательности, принцип Вдумчивости, принцип Независимости.

**Асаны** представляют собой позы или статичные положения тела, которые позволяют раскрыть новые возможности и по максимуму использовать энергию, сокрытую в глубинах человеческого тела.

**Пранаяма** в свою очередь играет главенствующую роль. Этот элемент означает управление праной, что в дословном переводе с санскрита означает «дыхание», «жизнь». Именно с освоения техники дыхания начинается познание практики Хатха-йоги. В йоге равновесие двух начал достижимо только благодаря правильному, медленному и осознанному дыханию.

Основой Хатха-йоги, как и любого другого направления йоги, является *дыхание*. Оно должно быть спокойным, глубоким, проходящим через все клетки физического тела. В хатха-йоге оздоровление тела и спокойствие духа достигается именно посредством правильного освоения дыхания и распределения энергетических потоков. А вместе все эти элементы составляют систему хатха-йоги, направленную на оздоровление и укрепление физического состояния тела и успокоения души.



Прежде чем приступать к выполнению практических упражнений или асан, необходимо изучить несколько основных правил системы йоги:

- Лучше всего практиковать йогу в утреннее время суток, когда желудок еще пуст и разум находится в состоянии покоя. Однако если вы практикуете йогу в дневное или вечернее время суток, то нужно помнить о том, что нельзя заниматься ею на сытый желудок. Поэтому от еды следует воздержаться в течение трех часов до выполнения практики.

- Заниматься следует в удобной одежде, предпочтительнее из натуральных тканей, которые позволят телу дышать и не будут сковывать движения.

- Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении на нескользком коврике и босиком.

- Принимать душ лучше до занятий, а от водных процедур после практики лучше отказаться на ближайший час. Это обусловлено тем, что разогретое тело после выполнения асан должно остыть и самостоятельно вернуться к нормальной температуре.

- Помимо вышеперечисленных пунктов основным правилом йоги является *удобство*: не должно быть боли и резких движений. Если занимающийся ощущает слабость или недавно перенес операцию, то лучше отказаться от выполнения практики в ближайшее время или ограничить выполнение перевернутых поз и поз, которые требуют скручивания и излишнего внутреннего напряжения.

#### 4.2. Комплексы асан Хатха-Йоги

Упражнения йоги подразумевают под собой овладение определенным комплексом поз (асан). Позы представляют собой комбинацию разнообразных статических упражнений йоги, позволяющих напрягать или расслаблять ту или иную группу мышц. В процессе выполнения упражнений достигаются результаты как в физическом, так и в духовном плане.

Главенствующим комплексом хатха-йоги, включающим в себя последовательность основных асан, позволяющих вернуть телу гибкость, легкость и здоровье, является комплекс поз под названием «Приветствие солнцу», или «Сурья Намаскар».

В процессе занятий также мы рекомендуем использовать комплекс оздоровительных асан Хатха-йоги, направленный на исправление осанки, укрепление мышц рук и плечевого пояса, увеличение объёма лёгких, восстановление кровообращения, тренировку вестибулярного аппарата, устранение плоскостопия. Способствует появлению прилива сил и энергии, создаёт чувство лёгкости, устойчивости и уверенности.



#### 4.2.1. Основной комплекс асан Хатха-йоги «Приветствие солнцу», или «Сурья Намаскар»

Именно с освоения этого комплекса начинается познание йоги как инструмента для укрепления души и тела. Этот комплекс упражнений применим как для новичков, так и для опытных йогов. Главное в данном случае индивидуально подобрать *темп* согласно персональной подготовки организма.

Новичкам при выполнении данного комплекса необходимо больше внимания уделять дыханию, задерживаясь в каждой позе на 3-4 вдоха, при этом концентрировать внимание на определенных группах мышц и участках тела, мысленно направляя в эту область поток энергии вместе с дыханием. Опытные же йогины могут выполнять данный комплекс асан на каждый вдох, при этом, переходя от одной позы к другой, на вдохе растягивать тело, на выдохе расслаблять.

В любом случае, независимо от темпа выполнения «Приветствия Солнцу» данный комплекс асан может служить отдельной полноценной практикой. Необходимо встать в Тадасану (или позу Горы).



**Тадасана (поза Горы).** Спина прямая, ноги соединены и твердо стоят на земле. Руки вдоль туловища. Расслабиться, потянуться всем телом вниз, по направлению к земле, «позвоночник уходит в землю». Дышать. Почувствовать дыхание, зарождающееся в глубине тела. Открыться исцеляющей силе дыхания.

На вдохе соединить ладони в Анджали-мудру (поза Приветствия). Сосредоточить свой взгляд на кончиках пальцев и почувствовать энергию внутри себя. При этом необходимо дышать глубоко, всем телом стремиться к познанию, избавляться от негативных эмоций.

На вдохе расслабиться и потянуться вверх, к Солнцу, поднять руки над головой, мизинцы должны быть направлены друг на друга. Принять позу Урдхва Хастасана (поза Рук, вытянутых вверх).



**Урдхва Хастасана (поза Рук, вытянутых вверх).** Посмотреть на свои ладони. Позвоночник должен продвигаться вверх. Не забывать о дыхании, именно оно дает силу.

На выдохе необходимо втянуть в себя живот и медленно нагнуться вниз в позу Утанасана (поза Наклона вперед), поставив руки на одном уровне со ступнями.

**Уттанасана** (поза Наклона вперед). Для новичков асана может быть сложной, поэтому можно чуть расставить ноги и согнуть их в коленях, а под руки подложить валик или табурет. Помните о правильном дыхании.

Расслабить мышцы шеи, следить, чтобы мышцы лица не были напряжены. Представить, что через голову в пол ухлдит все плохое, и мы постепенно избавляемся от зажимов, вдох за вдохом оздоравливая тело. На вдохе прогнуться в спине и посмотреть вперед, принять позу Ардха Уттанасана (Полунаклона вперед).



**Ардха Уттанасана (Полунаклон вперед)**. Коснуться кончиками пальцев рук пола, опереться на них, растянуть позвоночник. Дышать.

На следующем вдохе прижмите ладони к полу и медленно отставить ноги назад одна за другой, принять позу Чатуранга Дандасана (Посоха на четырех опорах).



**Чатуранга Дандасана** (поза Посоха на четырех опорах). Управлять своим телом, поймать баланс, держаться на ладонях и кончиках пальцев ног. Держа тело параллельно полу, медленно опуститесь вниз на пол. При этом не прогибаться в пояснице, не напрягать шею, а локти держать вдоль тела.

Если сложно, можно согнуть колени и опереться на них. Немного расслабиться, сделать пару вдохов и выдохов. Можно использовать руки в качестве подушки. Пусть тело работает.

На следующем вдохе выпрямить руки в локтях и поднять верхнюю часть корпуса вверх. Принять позу Бхуджангасана (позу кобры).

**Бхуджангасана** (поза кобры). Бедрa при этом идут к потолку, подбородок тянется вверх. Напрягите мышцы пресса и спины. При этом не забывайте о дыхании.

На следующем вдохе оттолкнуться от пола и поднять заднюю часть корпуса по направлению к небу, встать на прямых руках, принять позу Адхо Мукха Шванасана (или позу Смотрящей вниз собаки).

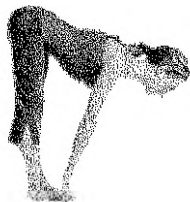


**Адхо Мукха Шванасана** (поза Смотрящей вниз собаки). Голову держать вниз. Бедрa расслаблены и тянутся по направлению к стене за вашей спиной. Не забывать о дыхании. Не допускать прогибов в пояснице, для чего втягивать и расслаблять живот. Если выполнять сложно – можно согнуть ноги в коленях.

Дышать, раскрыть бедра. На следующем вдохе в несколько этапов придвинуть ноги к рукам, опираясь на ладони. Снова принять позу Ардха Уттанасана (позу Полунаклона Вперед).



**Ардха Уттанасана** (Полунаклон вперед). Прогнуться несколько раз и повернуть голову в одну и другую сторону. Слушать свое тело. Откройте себя для испеляющей энергии солнца. На вдохе опустить голову, согнуть руки, и, если получится, обхватите противоположные локти ладонями. Расслабиться. Вытягивать тело, выдыхать накопившуюся отрицательную энергию.



На следующем глубоком вдохе вернуться в исходную позу Урдхва Хастасану.

**Урдхва Хастасана** (поза Рук, вытянутых вверх). Вытянуть тело, скорее всего это будет намного легче, чем в первый раз. На выдохе вернуться в Тадасану (или позу горы).



**Тадасана** (или поза Горы).

Расслабиться, дышать спокойно, отдыхать. Соединить руки, как в молитвенном жесте, подумать о том, какую практику вы проделали.

#### 4.2.2. Комплекс оздоровительных асан Хатха-йоги

**Тадасана. Поза Горы Самастхити.** «Гада» значит гора, «сама» – вертикальный, прямой, неподвижный, «стхити» – стоять спокойно, неподвижно. Тадасана, следовательно, поза, в которой надо стоять твердо и прямо, как гора. Это одна из самых простых и в то же время фундаментальных поз в практике йоги.

##### Описание техники Тадасаны:

1. Встать прямо, стопы вместе, большие пальцы и пятки касаются друг друга. Вес тела на центре свода стопы. Не напрягать большие пальцы стоп, вытянуть их от основания и держать расслабленными (это положение больших пальцев во всех вертикальных стойках).

2. Напрячь колени, четырехглавую мышцу, ягодицы, тянуть коленные чашечки вверх. Сжать бедра.

Спина прямая, поднять грудь, расширить грудную клетку. Живот не выпячивать вперед, а поднимать его вверх. Держать шею вертикально, смотреть прямо.

Руки вдоль туловища, вытягивать их вниз; ладони обращены к бедрам и находятся с ними на одной линии. Не поднимать плечи. Пальцы держать вместе. Стоять неподвижно 20 или 30 секунд и дышите нормально.



## Врикшасана. Поза Дерева



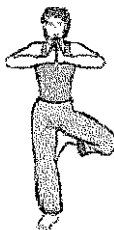
"Врикша" означает дерево. В этой позе все тело вытягивается вверх, подобно дереву.

### Описание техники Врикшасаны:

1. Встать в Тадасану.
2. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку у основания левого бедра. Поместить стопу на левое бедро, обратив пальцы вниз.
3. Балансируя на левой ноге, поднять вытянутые руки вверх так, чтобы они оказались рядом с ушами.



4. Сохранять позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в Тадасану.
5. Повторить позу, балансируя на правой ноге и поместив левую пятку у основания правого бедра. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в Тадасану и расслабиться.



### Эффект от практики Врикшасаны.

Как и все «стойки» Врикшасана способствует устранению плоскостопия, исправляется осанка, уходит скованность плечевых суставов. Врикшасана укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, увеличивает объём лёгких, восстанавливает кровообращение в руках и спине. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует

весь организм и всю костную систему. Помогает при болях в спине, создаёт красивую осанку. Врикшасана даёт ощущение прилива сил и энергии, создаёт чувство лёгкости, устойчивости и уверенности.

## Утгхита Триконасана. Поза Вытянутого Треугольника



Практику йоги невозможно представить без позы треугольника. Она одновременно укрепляет все тело и делает его более гибким и именно поэтому присутствует почти в каждом занятии. "Утгхита" означает протянутый, вытянутый, "трикона" ("три" – три, "кона" – угол) – треугольник. Это поза вытянутого треугольника

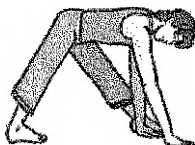
### Описание техники Утгхита Триконасаны:

1. Встать в Тадасану.
2. На вдохе прыжком – ноги на расстояние примерно одного метра и вытянуть руки в стороны на одной линии с плечами. Ладони смотрят в пол.



3. Повернуть правую ногу на 90° вправо. Повернуть левую стопу немного внутрь. Напрячь колени и бедра. Сделать один или два вдоха и выдоха.

4. Вдыхая, наклонить туловище направо. Хват правой рукой за правую лодыжку.



5. Поднять левую руку так, чтобы она была на одной линии с плечами и правой рукой. Левая ладонь смотрит вперед. Вытянуть обе руки, локти напряжены все время.

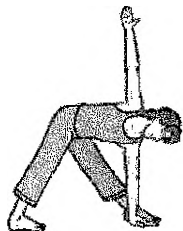
6. Повернуть шею и смотреть на большой палец левой руки.

7. Это конечное положение асаны. Дышать спокойно и оставаться в этом положении 20-30 секунд, обращая внимание на следующие моменты:

– мышцы бедер должны быть напряжены, а коленные чашечки втянуты и подняты вверх;

– задняя поверхность левой ноги, бедра и спина должны быть в одной плоскости;

– расширить грудную клетку, для этого втянуть лопатки внутрь.



8. На вдохе поднять правую ладонь от лодыжки, поднять туловище и вернуться в положение данной техники, а затем в положение 2.

9. Повторить эту позу в левую сторону, следуя пунктам 3-8 и заменяя слово «правый» на слово «левый» и наоборот. Выдохнуть и прыжком встать в Тадасану.

*Эффект от практики Уттхита Триконасаны*

**Физический эффект:** упражнение тонизирует и укрепляет мышцы ног и туловища, растягивает своды стоп, икр, подколенные сухожилия и пах. Вытягивается позвоночник и повышается подвижность грудной клетки. Становятся более гибкими и эластичными мышцы бедра. Раскрепощается гортань, грудь, плечи и бедра.

Триконасана укрепляет и омолаживает нервную систему, препятствует окостенению хрящевых тканей и отложению солей. Исправляет небольшие деформации нижних конечностей. Укрепляет лодыжки и развивает мышцы груди. Тренирует вестибулярный аппарат, очищает кровь, улучшает мышечную выносливость, работу лёгких, пищеварение и кровообращение.

**Терапевтический эффект:** снимает боли в спине и шее. Лечит остеохондрозы. Предохраняет от прострела (люмбаго) и невралгии седалищного нерва. Ускоряет выздоровление после инфекционных заболеваний. Способствует рассасыванию ядовитых накоплений в организме, приносит облегчение при головных болях, при нарушениях кровяного давления.

**Психический эффект:** Уттхита Триконасана даёт чувство уверенности в себе, вырабатывает изящество. Формирует способность к концентрации, развивает силу воли, стимулирует умственную деятельность, снижает стресс.



**Вирасана. Поза Героя.** «Вира» означает геройский, храбрый. Эта поза напоминает воина в сидячем положении. В течение первых лет практики многим это традиционное положение сидя дается нелегко. Занимающиеся жалуются на ощущение жжения в бедрах, боль в коленях и лодыжках.

**Описание Вирасаны:**

1. Стоя на коленях, держать их вместе.  
2. Развести стопы и повернуть их так, чтобы подошвы смотрели в потолок. Держать носки и стопы по прямой линии, вытягивая их назад.



3. Держать стопы так, чтобы расстояние между ними было 30-45 см. Опускать вниз ягодицы, пока они не лягут на пол, но не на пятки. Сделать один или два вдоха и выдоха.

4. Держать ягодицы так, чтобы они касались пола. Теперь внутренняя поверхность икр будет прилегать к внешней поверхности бедер.

5. Повернуть ладони так, чтобы они смотрели вниз, и положить их на колени.

6. Держать вес тела на бедрах и поднять туловище вверх.

7. Раскрыть грудь, поднять шею и смотреть прямо вперед.

8. Дышать нормально и оставаться в этом положении одну минуту, а в дальнейшем можно дольше. При этом: тело не должно наклоняться вперед; паховую область и бедра опускать вниз; не разводить стопы в стороны; не сидеть на пятках; сохранять естественный изгиб поясницы



9. Поставить ладони на пол, поднять ягодицы, соединить стопы, выпрямить ноги.

**Эффект от практики Вирасаны.** Вирасана устраняет ревматические боли в коленях, лечит подагру, формирует свод стопы и идеальна при болях в стопах, икрах и пятках, при наростах на пяточной кости и тогда, когда стопы холодеют или ощущают усталость.

Поза Героя хороша для тех, кто работает в воде или стоит часами на ногах, а также при заболеваниях кровеносных сосудов. Страдающие болями в пятках при отложении солевых шпор получают облегчение, и шпоры постепенно исчезнут. Вирасана даёт великолепную растяжку суставам голеностопов, устраняет тенденцию к их хроническим подвывихам, спровоцированным плохим качеством связочного аппарата этих суставов.

**Парипурна и Ардха Навасаны. Поза Лодки.** «Нава» означает лодка.

**Описание Парипурна Навасаны:**

1. Выгнуть обе ноги и сесть в позу Дандасана. Сделать один или два вдоха и выдоха.

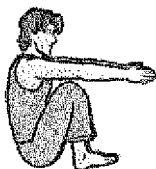
2. Выдохнуть и наклонить туловище немного назад, одновременно поднимая обе ноги с пола.

3. Все тело балансирует на ягодицах. Держать голову и туловище, а также ноги выпрямленными. Если спина опускается, туловище также опустится к полу. Если коле-



ни согнуты, ступни уйдут вниз. Следовательно, необходимо держать ноги твердыми, а туловище прямо поднятым.

4. Поднять руки с пола, вытянуть их вперед, параллельно полу. Повернуть ладони внутрь, обратив их друг к другу. Плечи и ладони должны быть на одной линии.

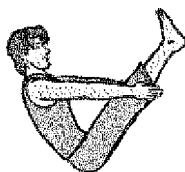


5. Оставаться в этом положении 30-60 секунд; дышать нормально. При этом:

- держать ноги жесткими и негнущимися;
- держать позвоночник твердо и устойчиво - голова как бы плавает на нем; если голова наклоняется вперед, шея напрягается, вызывая тяжесть в голове;
- смотреть прямо вперед; не прижимать подбородок к горлу;

• не опускать ни грудь, ни поясницу с целью удержать равновесие; появляется ощущение, будто тело невесомое и оно плавает, как лодка; чтобы добиться этого, держать позвоночник твердо.

6. Выдохнуть, опустить руки и ноги вниз и принять положение Дандасаны.



#### *Эффект от практики Парипурна и Ардха Навасаны*

В повседневности руки и ноги (а порой и голова) работают более или менее активно, но пресс, как правило, остаётся «чёрной дырой». После сорока у подавляющей части прекрасной половины населения (да и мужчины немногим лучше) мышцы этой куртуазной области почти атрофированы, поэтому даже минимальная их проработка очень эффективна для внутренних органов, общего тонуса и самочувствия, не говоря уже о возникновении давно забытой талии.

Ардха Навасана и Парипурна Навасана действуют различно благодаря положению ног. Парипурна Навасана воздействует на кишечник, а Ардха Навасана – на печень, желчный пузырь и селезенку. Эти позы дают облегчение при метеоризме, а также при других желудочно-кишечных расстройствах, сокращают жировые отложения в области талии и тонизируют почки.

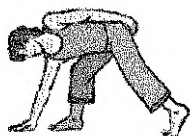
**Ардха Чандрасана. Поза Полумесяца** Ардха означает «половина», чандра – «луна». Эта поза напоминает полумесяц.

#### **Описание Ардха Чандрасаны:**

1. Встать в Тадасану.
2. На выдохе, прыжком ноги на расстояние одного метра и вытянуть руки горизонтально на уровне плеч.
3. Сделать в правую сторону Утгхита Триконасану. Сделать один или два вдоха и выдоха.
4. На выдохе согнуть правую ногу. Поставить кончики пальцев правой ладони на пол, на расстоянии одной стопы впереди правой ноги.



5. Подать корпус вперед к голове так, чтобы левая пятка оторвалась от пола. Сделать вдох.

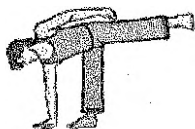


6. Выдохнуть, вытянуть корпус вперед к голове и поднять левую ногу так, чтобы она была параллельна полу. Выпрямить правую ногу и сделать ее твердой.

7. Поднять левую руку вверх, чтобы она была на одной линии с плечами.

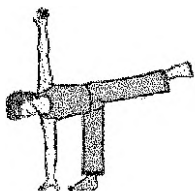
8. Это конечное положение. Дышать нормально, оставаться в этом положении 10-15 секунд, обращая внимание на следующие моменты:

- правая нога перпендикулярна, а левая параллельна полу;
- вытянуть пальцы левой ступни;
- движения при подъеме левой ноги и выпрямлении правой должны быть синхронными;
- втянуть внутрь лопатки и расправить грудь;
- задняя поверхность левой ноги, спина и затылок должны быть на одной линии;
- вес тела приходится на правое бедро;
- левая боковая поверхность тела должна быть обращена к потолку;
- раскрыть таз, поворачивая вверх левую тазовую кость.



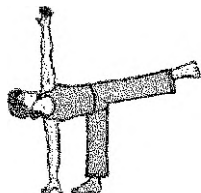
9. Выдохнуть, согнуть немного правую ногу в колене и опустить левую ногу на пол.

10. Перейти в положение Тадасана и повторить позу в левую сторону, удерживая равновесие на левой ноге, следуя всем инструкциям, но заменяя слова «правый» на «левый» и наоборот.



#### *Эффект от практики Ардха Чандрасаны*

Упражнение полезно людям, у которых поражены или повреждены ноги. Она тонизирует нижний отдел позвоночника, поясничную область и нервы, идущие к мышцам ног, укрепляет колени. Вместе с другими стоячими позами эта асана излечивает нарушения пищеварения. Оказывает лечебное воздействие при проблемах с желудком.полезна при болях в спине.



#### **Адхо Мукха Шванасана. Поза Собаки Мордой Вниз**

Адхо значит «направленный вниз», мукха – «лицо», швана – «собака». Эта асана напоминает потягивающуюся собаку с головой, опущенной вниз.



### Описание Адхо Мукха Шванасаны:

1. Встать в Тадасану.
2. Выдохнуть и встать в Уттанасану. Поставить ладони на пол рядом со стопами и на одной линии с ними.
3. Согнуть колени и поставить ноги на 120-130 см назад, одну за другой. Расстояние между ладонями должно быть 30-35 см, то же – между ступнями. Расставить пальцы рук, вытянуть их. Ступни держать параллельными друг другу и вытянуть пальцы ног.
4. Вытянуть бедра назад и подтянуть коленные чашечки; поставить пятки на пол. Сделать пару вдохов и выдохов.
5. Выдохнуть, вытянуть руки и ноги и толкать бедра назад. Двигать корпус к ногам.
6. Вдавливать пятки в пол и опустить темя на пол.
7. Оставаться в этом положении 15-20 секунд, нормально дыша. При этом: не сгибать колени; втягивать внутрь лопатки и расширять грудь.
8. Вдохнуть, поднять голову от пола, подвести ступни ближе к ладоням и перейти в Тадасану.



### Эффект от практики Адхо Мукха Шванасаны

Когда человек утомлен, длительное пребывание в этой позе снимает усталость и возвращает утраченную энергию. Упражнение способствует размягчению солевых шнуров и снимает боль и скованность в пятках, укрепляет лодыжки и придает ногам красивое очертание. Практика этой асаны снимает тугоподвижность в области лопаток, помогает при артрите плечевых суставов. Мышцы живота подтягиваются к позвоночнику и укрепляются. Поскольку диафрагма поднимается к грудной полости, частота сердцебиений замедляется.



Это бодрящая поза. При наклоне полностью вытянутого туловища вниз здоровая кровь приливает к голове без малейшего напряжения для сердца, обновляются мозговые клетки, усиливается деятельность мозга, снимается его усталость. Эту позу могут делать также лица, страдающие повышенным давлением крови.

### Дханурасана. Поза Лука.

#### Описание Дханурасаны:

1. Лечь на пол во всю длину тела на живот лицом вниз.
2. Выдохнуть и согнуть ноги в коленях. Вытянуть руки назад и ухватиться левой рукой за левую лодыжку, а правой рукой – за правую лодыжку. Сделать два дыхания.





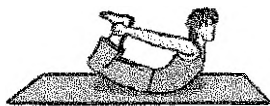
3. Выдохнуть полностью и тянуть ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Руки и кисти действуют как тетива, стягивая тело, словно лук.

4. Поднять голову и отвести ее как можно дальше назад. Ни ребра, ни тазовые кости не должны касаться пола. Только живот несет на себе вес тела.



5. Поднимая ноги, не соединять их в коленях, это мешает поднять их достаточно высоко. Только когда ноги полностью вытянуты вверх, соединить бедра, колени и лодыжки.

6. Поскольку живот растянут, дыхание будет учащенным. Оставаться в позе от 20 секунд до 1 минуты.



7. Затем с выдохом отпустить лодыжки, ноги вытянуть прямо, опустить голову и ноги на пол и расслабиться.

#### Эффект от практики Дханурасаны

В этой позе позвоночник вытягивается назад. Пожилые люди обычно таких движений не делают, и позвоночник у них утрачивает гибкость. Эта асана возвращает гибкость позвоночнику и тонизирует органы брюшной полости. Регулярная практика Дханурасаны приносит облегчение людям, страдающим от смещения позвонков.

### Прасарита Падоттанасана. Поза Растянутой Стопы



*Прасарита* означает «расставленный в стороны», *пада* – «стопа» или «нога». В этой асане ноги расставлены широко в стороны и максимально вытянуты.

#### Описание техники Прасарита Падоттанасаны

1. Встать в Тадасану.  
2. Положить руки на бедра у талии так, чтобы кончики пальцев были направлены вперед.

3. На вдохе, прыжком – ноги на расстояние между стопами 130-150 см. Напрячь колени, стопы направлены вперед.

4. На выдохе наклонить корпус вперед так, чтобы он был параллелен полу. Убрать руки с бедер и поставить их на пол так, чтобы ладони и стопы были на одной линии. Вытянуть пальцы рук, они тянутся вперед к кончикам пальцев ног, локти при этом напряжены.



5. Поднять голову вверх, держать спину вогнутой. Держать 10-15 секунд, дыхание нормальное.

6. Выдохнуть, согнуть локти и опустить темя на пол. Держать голову, ладони и стопы на одной линии.

7. Нормально дыша, остаться в этом положении 20-30 секунд.



8. Выдохнуть, опереться ладонями в пол, поднять голову и отвести бедра назад. Перейти в положение 5. Подождать 5 секунд.

9. Вдохнуть, поднять туловище вверх, выдохнуть и встать в Тадасану.

#### Эффект от практики Прасарита Падогтанасаны

В этой позе полностью вовлекаются в действие подколенные сухожилия и отводящие мышцы, усиливается приток крови к туловищу и к голове. Упражнение устраняет усталость, вызванную вертикальными стойками, способствует улучшению пищеварения.

**Бхуджангасана. Поза Змеи, Кобры, от слова «бхуджанга» – змея.**



#### Описание Бхуджангасаны

1. Лечь на пол, лицом вниз. Вытянуть ноги, держа стопы вместе. Колени напряжены, пальцы ног вытянуты.

3. Выдохнуть, твердо прижать ладони к полу и поднять туловище вверх. Сделать два дыхания.

4. Вдохнуть, продолжать поднимать туловище до тех пор, пока только бедра будут касаться пола. Вес тела приходится на ноги и ладони.

5. Напрячь ягодицы и бедра.

6. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально.

7. Выдохнуть, согнуть руки в локтях и опустить туловище на пол. Повторить позу 2-3 раза, затем расслабиться.



#### Эффект от практики Бхуджангасаны

Известно, что прогибы оказывают мощный терапевтический эффект на здоровье человека – заряжают энергией, помогают справиться с болью в спине, исправить сутулость, заработанную в ходе бесчисленных часов, проведенных за компьютером и рулем автомобиля, победить депрессию.

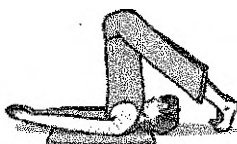
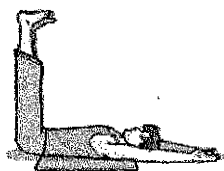


Воздействие упражнения на внутренние органы, особенно почки, неосцимемо. Поза Кобры является панацеей при повреждениях позвоночника. Степень гибкости позвоночника является показателем физиологического возраста. От состояния поясничного отдела позвоночника зависит потенция у мужчин и тонус мышц матки у женщин. В случаях незначительного смещения позвоночных дисков Бхуджангасана возвращает диски в нормальное положение.

## Халасана. Поза Шлуга.

### Описание Халасаны

1. Принять положение Сарвангасана.



2. Опустить ноги за головой из вертикального положения, отводя грудь и бедра немного назад для того, чтобы поддержать растяжение тела.

3. Выдохнуть, не сгибать колени, еще больше вытянуть ноги и поставить носки на пол.

4. Вытянуть руки за голову, не сгибать локти. Ладони смотрят в потолок.

5. Остаться в этом положении 3-5 минут, дышать нормально. Длительность постепенно увеличивать.

6. Отвести ягодицы назад, согнуть ноги и поднять стопы вверх.

7. Плавню опуститься вниз, держа ладони по бокам. Вытянуть ноги.

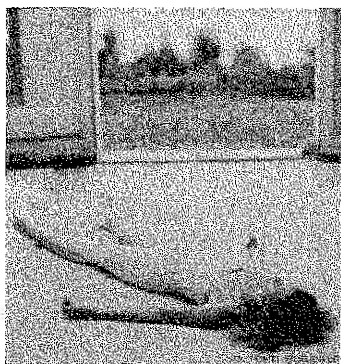
### Эффект от практики Халасаны

Воздействие Халасаны такое же, как у Сарвангасаны, но, кроме того, вследствие сжатия области живота внутренние органы омолаживаются. Позвоночник благодаря наклону вперед получает усиленный приток крови,

что снимает боли в спине. Судороги в кистях излечиваются благодаря вытягиванию ладоней и переплетению пальцев. Облегчение получают и страдающие тугоподвижностью плечь и локтей, прострелом и артритом спины. Прекращаются также боли в животе от скопления газов, немедленно ощущается облегчение.

**Халасана** полезна при головных болях и утомлении; она успокаивает нервы и мозг, снимает прилив крови. Оказывает лечебный эффект при менструальных нарушениях и при заболеваниях мочевыделительной системы.

Центральной, главенствующей позой катхאיюги, как и всей йюги, с древних времен считалась поза **Шавасана** (мертвая поза). Ее необходимо выполнять в завершение комплекса асан. Считается, что именно в этом положении тело наиболее открыто для проникновения волшебных сил исцеляющей энергии. Забыть обо всем: о времени, о семье, о близких, о работе, даже о своем теле.



Лечь на коврик. Тело от спины до пяток должно прилегать к земле. Ладони смотрят по направлению вверх. Закрывать глаза. Почувствовать, как расслабляется каждый мускул тела: сначала правая рука от кончиков пальцев до плеч, расслабляющая энергия медленно переходит в шею, голову.

Расслабить лицо, глаза, скулы. Можно чуть наклонить голову и приоткрыть челюсть. Должно быть удобно. Чувствовать расслабление в левой руке от плеч до кончиков пальцев. Затем живот становится мягким, а дыхание беспорядочным, едва уловимым. Расслабление доходит до бедер и до каждого пальца обеих ног.

Необходимо расслабиться. Представить, что вы покидаете свое тело, забываете обо всем: о том, кто вы и где вы находитесь.

Не спать – сознание исцеляет тело, контролирует каждую его клеточку. Полежать в этой позе *от 5 до 30 минут*, набираясь сил. Почувствовать, как энергия снова возвращается в тело. Энергия бодрости тела и духа от кончиков пальцев ног до кончиков волос. Вдохнуть глубоко.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Йога – древнейший метод самосовершенствования. Ее приемы помогают избавиться от хронических болезней, поднять уровень активности, устранить негативные черты характера, полнее реализовать свои потенциальные возможности.

Хатха-Йога – это учение о физической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, бандхи, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы).

Отличие хатха-йоги от обычной гимнастики в том, что работа с физическим телом задействует и работу с сознанием. Согласно учению хатха-йоги, полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела могут быть достигнуты при выполнении физических упражнений (асан) в сочетании с правильным дыханием. Человек должен не просто механически совершать движение, а осознавать то, что он делает.

Сложно переоценить лечебное и оздоровительное значение йоги. Множество исследователей по всему миру проводили научные эксперименты относительно влияния йоги на здоровье человека и почти все они приходили к одному результату – Йога оказывает исключительно положительное влияние на физическое и психическое состояние человека.

У людей с пограничной гипертонией в результате йогической практики снижается кровяное давление, улучшается биохимический состав крови. Наблюдается положительное влияние йоги на укрепление дыхательной системы, происходит улучшение общего состояния. Практика йоги улучшает работу мозга и повышает коэффициент интеллекта. Человек обретает чистоту мысли, ясность ее выражения, умение в любой момент сосредоточиться и реально оценить ситуацию. Развиваются потенциальные возможности и таланты.

Заниматься йогой могут и здоровые, и больные люди. По всему миру открываются специализированные школы йоги: для беременных, для младенцев, для инвалидов. Йога настолько разнообразна, что каждый может найти своё собственное, необходимое направление. Йога, как и многие другие направления фитнеса, становится образом жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – Мн.: Полымя, 1982. – 144 с.
2. Кулагина, К.А. Йога: гармония и путь к здоровью / К.А. Кулагина. – М.: АСТ, 2009. – 206 с.
3. Полтавцев, И.Н. Йога делового человека / И.Н. Полтавцев. – Мн.: Полымя, 1991. – 208 с.
4. Виды йоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://womanadvice.ru/vidy-yogi>. – Дата доступа : 18.11.2016.
5. Виды йоги и их отличия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yogarossia.ru/yoga/vidy/vidy-jogi-ix-otlichiya.html#ixzz4QGyDXzg6>. – Дата доступа: 10.11.2016.
6. История Йоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.all-yoga.ru/page/185>. – Дата доступа: 20.11.2016.
7. Йога для начинающих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.all-yoga.ru>. – Дата доступа: 21.11.2016.
8. Оздоровительные дыхательные упражнения в Йоге [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru/news/dihatelinie-uprajnenia-yoga.html>. – Дата доступа: 28.11.2016.
9. Хатха-йога-прадипика [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 15.10.2016.

Учебное издание

*Составитель:*  
*Наталья Ивановна Козлова*

# ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Методические рекомендации

Ответственный за выпуск: Козлова Н.И.  
Редактор: Боровикова Е.А.  
Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.  
Корректор: Никитчик Е.В.

---

Подписано в печать 13.12.2016 г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага «Performer».  
Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 2,1. Уч. изд. л. 2,25. Заказ № 1213. Тираж 50 экз.  
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный  
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.