

detkityumen.ru

Тайны йоги: какой вид выбрать и с чего начинать

Первые шаги

Сразу ответим на эти вопросы: если вы хотите познакомиться с духовной частью йоги или освоить искусство медитации, вам придется начать с физических тренировок. Дело в том, что в йоге существует множество ступеней, по которым нужно идти последовательно, аккуратно и вдумчиво. Не стоит пытаться "перепрыгнуть" этапы – это бесполезно, а иногда даже опасно. Например, на начальной стадии опрометчиво самостоятельно выполнять асаны, особенно сложные – это грозит травмой. То же касается и освоения пранайамы (системы дыхательных упражнений).

– Сначала нам необходимо научиться принимать правильные позы, чувствовать свое тело, четко сознавать, для чего мы делаем то или иное движение, – поясняет инструктор йоги Айенгара Елена Ефремова. – Только после освоения асан и пранайамы можно переходить к медитациям и духовным практикам.

Что выбрать?

В йоге существует множество направлений: мадхусудан-йога, включающая в себя классические асаны и направленная на общее оздоровление организма; йога-нидра – представляющая собой упражнения для полного расслабления; power-йога – система силовых упражнений; йога для беременных и т.п.

На базе спортивных клубов, как правило, занимаются йогой как разновидностью фитнеса. То есть внимание уделяют физическим нагрузкам, а не духовной части, рассказывает Елена Ефремова. Здесь идет работа с телом, цель которой – оздоровление, развитие выносливости, гибкости. Поэтому представители любых религий – мусульмане, христиане, иудеи – могут без опасений за свою духовную целостность заниматься йогой в фитнес-клубе.

Для новичков лучше всего подойдет йога Айенгара, упражнения которой выполняются в медленном темпе, там продумывается каждое движение, анализируется каждая асана. Занимаясь йогой Айенгара, вы начнете чувствовать свое тело, поймете, что мешает вам расслабиться или, наоборот, сосредоточиться, принять ту или иную позу. Каждая асана делается с определенной целью. Например, вакрасана способствует укреплению позвоночника и помогает работе почек, печени, кишечника. А триколасана укрепляет мышцы спины и косые мышцы живота, улучшает подвижность в тазобедренных суставах. Иными словами, каждая асана выполняется для достижения конкретного результата. Но для большего эффекта поза должна быть сделана правильно, отточенно и продуманно.

После того как вы без труда будете выполнять сложные асаны, можно приступать к изучению пранайамы – особой системы дыхания. Большинство людей дышит поверхностно, не используя легкие полностью. Поэтому на тренировках многим трудно освоить глубокое дыхание и уж тем более сочетать его с одновременным выполнением упражнений. Проще делать что-то одно: либо думать, что и как тянуть во время асаны, либо правильно дышать. Но если вы научитесь управлять дыханием, то сможете перейти на следующую ступень и заниматься аштанга-йогой, которая рассчитана на людей, уже готовых быстро менять позы и подключать особое дыхание, которое помогает глубже входить в асаны.

Полный релакс

Одна из составляющих йоги – умение расслабляться.

– Существуют специальные расслабляющие асаны, которые мы выполняем в конце каждого урока, – делится Елена Ефремова. – Некоторые ученики даже засыпают в такие моменты. Но у нас цель не заснуть, а, контролируя сознание, расслабить каждую мышцу, каждую клеточку тела. Конечно, подобного результата добиться непросто, ведь большинство из нас не привыкло к подобным "релаксирующим" упражнениям. На работе в офисе люди постоянно сидят в зажатом положении, после работы бегут домой, срочно выполняют домашние дела, а потом – в постель, мгновенно засыпают, а на утро снова – на работу. Расслабиться просто некогда! Однако это умение очень важно: оно помогает снять накопившееся напряжение, избавиться от волнений, стресса, что в конечном итоге ведет к гармонизации тела, души и укреплению здоровья.

Правильный подход

Заниматься йогой могут все: мужчины и женщины, подростки, старики, дети. Однако комплекс упражнений должен подбираться индивидуально с учетом возрастных и личностных особенностей. Ведь при выполнении некоторых асан существуют определенные ограничения. Так, людям с повышенным артериальным давлением не рекомендуются "перевернутые позы". То же касается и женщин во время менструации – в "критические" дни нежелательно поднимать ноги выше головы. А людям, у которых есть межпозвоночные грыжи, нельзя выполнять многие упражнения с откидыванием головы назад. Ученикам со сколиозом также требуется особый подход, чтобы не усугубить искривление позвоночника и избежать неприятных ощущений. Поэтому, прежде чем отправиться в студию йоги, стоит пройти полное медицинское обследование, а после – проконсультироваться с тренером. Людям, страдающим теми или иными заболеваниями, лучше посещать индивидуальные занятия, поскольку на групповых уроках тренеру трудно уследить за каждым учеником, сложно безотрывно контролировать процесс и четкое выполнение каждой асаны.

Грамотный и внимательный подход к йоге, наоборот, помогает в значительной степени укрепить здоровье. При регулярных занятиях йогой происходит вытяжение позвоночника, увеличивается подвижность суставов, укрепляются мышцы, подтягиваются контуры тела, развивается гибкость, чувство баланса. Перевернутые позы (которые обязательно должны выполняться под контролем тренера) являются отличным средством против варикозного расширения вен и профилактикой застоев в органах малого таза. Глубокое дыхание улучшает состояние людей, страдающих бронхиальной астмой.

Для достижения эффекта достаточно заниматься йогой 2–3 раза в неделю по 1,5 часа. Но если вы хотите существенных изменений в организме, например восстановиться после серьезной травмы, занятия должны стать ежедневными. Ваш труд будет с лихвой вознагражден – регулярные упражнения, направленные на определенную проблемную зону, помогут вам справиться с недугом. К терапевтическим курсам йоги нередко прибегают спортсмены, чтобы восстановиться после вывихов и переломов.

Практическая польза

Постоянные занятия способны полностью изменить вашу жизнь. Так, йога благотворно влияет на нервную систему, поскольку учит контролировать свое состояние, расслабляться, анализировать действия. Нервным людям йога полезна, как своего рода терапия.

С помощью йоги мы можем помочь себе в различных повседневных ситуациях: некоторые дыхательные упражнения позволяют снять головную боль, а определенные позы – уменьшить боли в пояснице во время менструации. Йога может пригодиться и в самые неожиданные моменты. Например, во время гололеда мы частенько падаем, получая синяки и ушибы. А йога улучшает координацию движений, развивает чувство баланса, и, идя по скользкой дороге, человек, занимающийся йогой, не упадет, а, поскользнувшись, сумеет быстро сгруппироваться и устоять на ногах.

Йога учит, что человек рассчитан минимум на 120 лет жизни, поэтому мастера йоги считают, что молодость длится до 70 лет. И это не сказка, а реальность – доказательством чему служат долгожители Тибета и Индии. Однако, чтобы продлить жизнь и молодость, нужно уже в 20–30 лет позаботиться об этом.

<https://aif.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5244/