

Йога

*путь к
здоровью*



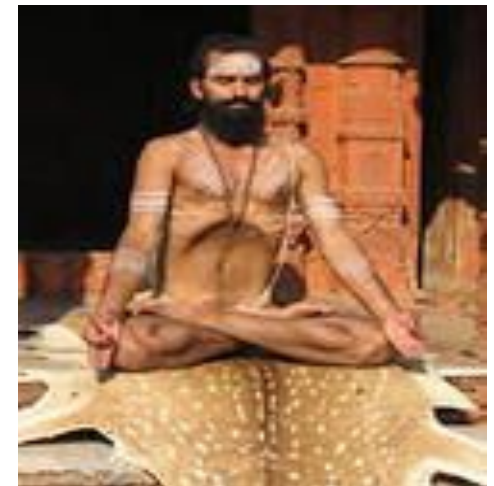
** «Йога – это тот свет, который если загорится, то уже не померкнет. И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя».*



Что такое йога

Слово «йога» происходит от санскритского корня ЮДЖ, означающего «соединять», «обуздывать», «фокусировать внимание», «использовать».

«ЙОГА – это древнее искусство, древнее учение, предназначенное для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума.



Click on an asana for more info.



Что такое йога

*«Асана» означает
придание телу
различных положений
при полном вовлечении
ума.*

** Йога – это высокое
искусство, приводящее
человека к
максимальному
проявлению его
способностей. Но
большинство людей
искусства для
проявления своего
мастерства нуждаются
в инструментах. Одним
из главных
«инструментов» йоги
являются АСАНЫ.*

История возникновения йоги

Доподлинно неизвестно когда возникла йога, предположительно временем её возникновения можно считать каменный век. Археологи находили различные статуэтки и печати с позами из йоги в оставшихся городах цивилизации Инд-Сарасвати. И с уверенностью можно сказать, что йоге как минимум 6.000 лет.



Чем полезна йога

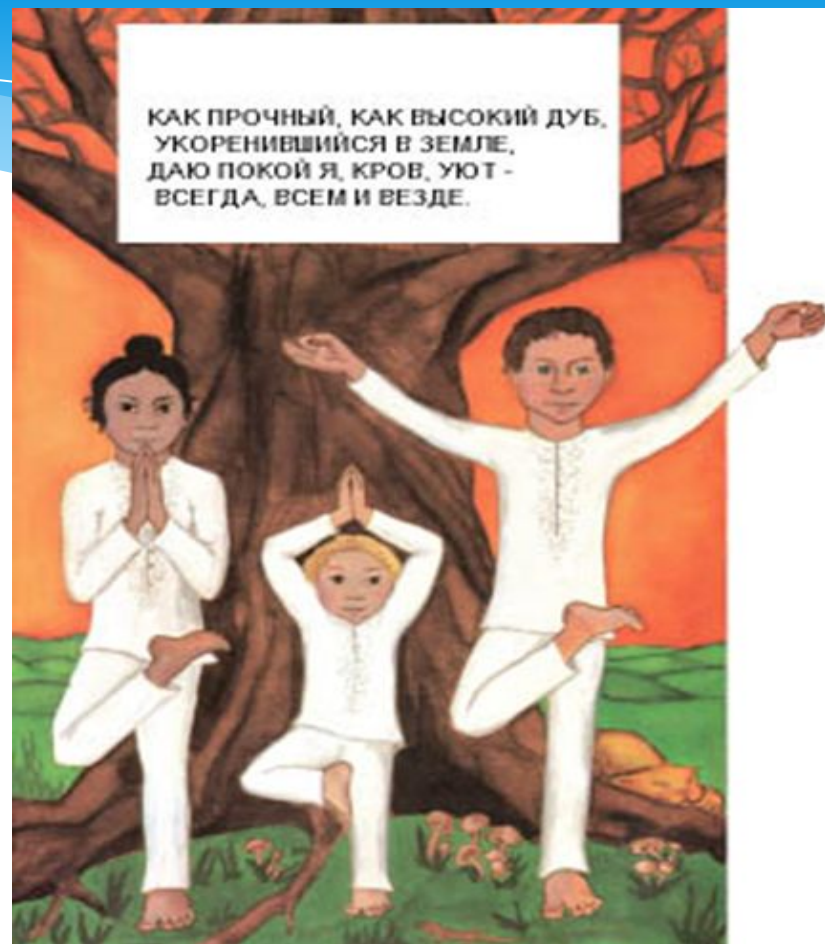


- * С йогой мы познаем окружающий мир*
- * С йогой мы укрепляем здоровье*
- * Йога учит концентрироваться*
- * Йога – это дыхание*



Дерево

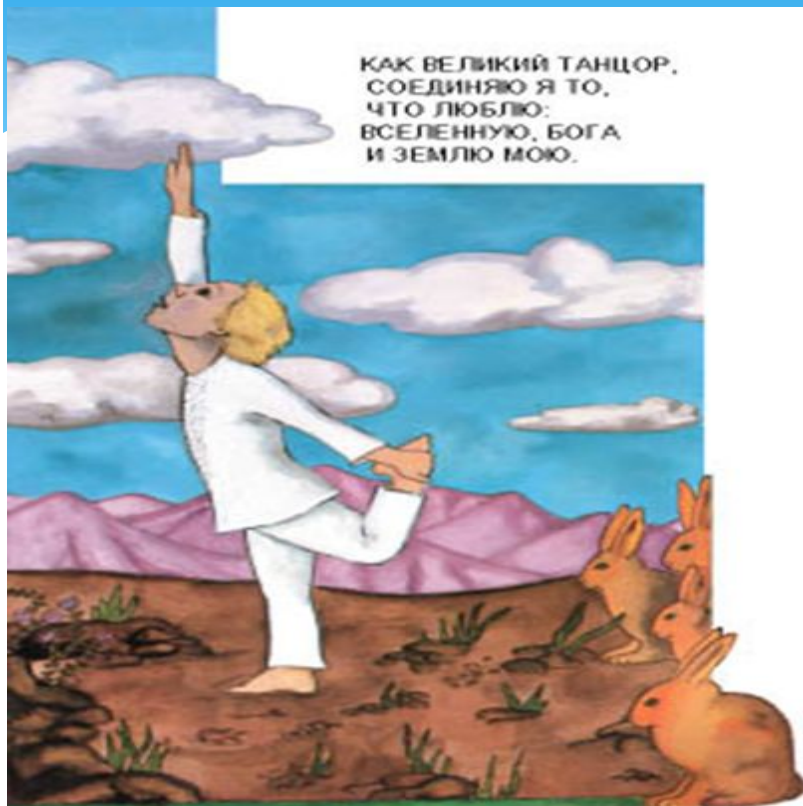
*Как прочный, как высокий
Дуб, укоренившийся в
Земле,
Даю покой я, кров, уют -
всегда, всем и везде.*



Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела, укрепляются мышцы ног.

Король танца

КАК ВЕЛИКИЙ ТАНЦОР,
СОЕДИНЯЮ Я ТО,
ЧТО ЛЮБЛЮ:
ВСЕЛЕННУЮ, БОГА
И ЗЕМЛЮ МОЮ.



**Как великий танцор,
соединяю я то, что люблю
вселенную, Бога и землю
свою.*

**Польза: Эта поза также
помогает развить чувство
равновесия и координацию
движений тела.*

Кузнечик

*Подобно кузнечику,
мысль прыгает вокруг
То взмывая вверх, то
опускаясь вниз.
Пусть моё внимание
остановится вдруг
На неподвижном
цветке - ведь это мой
каприз.*



ПОДОБНО КУЗНЕЧИКУ,
МЫСЛЬ ПРЫГАЕТ ВОКРУГ:
ТО ВЗМЫВАЯ ВВЕРХ,
ТО ОПУСКАЯСЬ ВНИЗ.
ПУСТЬ МОЕ ВНИМАНИЕ
ОСТАНОВИТСЯ ВДРУГ
НА НЕПОДВИЖНОМ ЦВЕТКЕ -
ВЕДЬ ЭТО МОЙ КАПРИЗ.

Полезьа: Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.



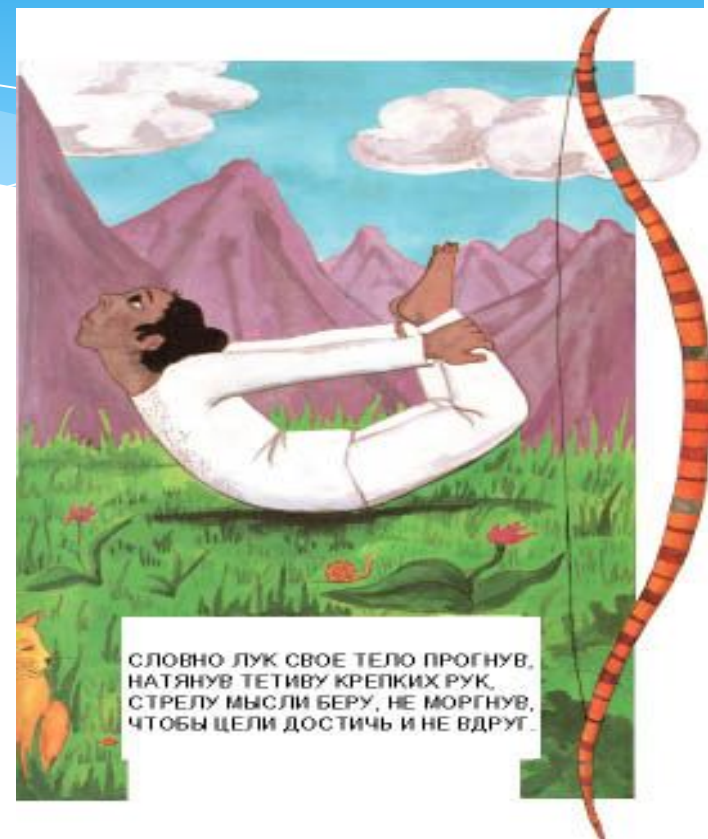
Кобра.

*Дует лёгкий ветерок,
стебли трав качая,
Свежесть утра на весь
день в теле оставляя.
Раздувает капюшон
королевской кобры,
Делает мудрее нас, чтоб
мы были добры.*

Польза: Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких.

Лук

- * *Словно лук своё тело прогнув,*
 - * *Натянув тетиву крепких рук,*
 - * *Стрелу мысли беру, не моргнув,*
 - * *Чтобы цели достичь и не вдруг.*
-
- * **Польза:** *Поза Лука укрепляет и тонизирует живот. Она способствует также пищеварению и удалению отходов. Она соединяет в себе пользу от поз Кобры и Кузнечика.*



СЛОВНО ЛУК СВОЕ ТЕЛО ПРОГНУВ,
НАТЯНУВ ТЕТИВУ КРЕПКИХ РУК,
СТРЕЛУ МЫСЛИ БЕРУ, НЕ МОРГНУВ,
ЧТОБЫ ЦЕЛИ ДОСТИЧЬ И НЕ ВДРУГ.

Свёрнутый лист

*Согнувшись вперёд, я, как
свёрнутый лист,
исписанный мелким
почерком,
Лечу сквозь вселенную в
триллионы вёрст,
подхваченный Главным
лётчиком.*



Полезьа: *Свёрнутый Лист* тонизирует и массирует внутренние органы живота, вытягивает заднюю группу мышц тела и позвоночник. Эта поза ликвидирует также напряжённость мышц задней поверхности ног и тугоподвижность поясницы.

Рыба



ЭТОТ МИР, КАК ГОРНОЙ РЕКИ ПОТОК,
НЕСЕТ МЕНЯ ВОДОВОРОТАМИ ТЕЧЕНИЯ,
ПОДОБНО РЫБЕ, ВЫБРОШЕННОЙ НА ПЕСОК,
ОСОЗНАЮ Я ИСТИНЫ МГНОВЕНЬЯ.

- * *Этот мир, как горной реки поток, несёт меня водоворотами течения.*
- * *Подобно рыбе выброшенной на песок, осознаю я Истины мгновенья.*
- * **Польза:** *Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.*

Цветок лотоса



ТИХО СТОЯТ ВЕЛИЧАВЫЕ ГОРЫ,
СЛУШАЯ ПЕСНЬ ВЕТЕРКА.
ЛЕГКИЙ НАПЕВ ЕГО,
НЕЖНЫЙ И СКОРЫЙ,
ТРОГАЕТ СЕРДЦЕ ЦВЕТКА.

*Тихо стоят величавые
горы, слушая песнь
ветерка.*

*Лёгкий напев его, нежный
и скорый, трогает сердце
цветка.*

- * **Польза:** При ежедневной практике поза Цветка Лотоса приносит множество замечательных результатов для ума и тела. Укрепляется вся нервная система, значительно возрастает энергия тела и ума.

Мёртвая поза



- * *Как трава, я покрываю землю,*
- * *Как ракушка, я лежу на берегу.*
- * *Как кувшинки лист, я воду озера приемлю,*
- * *И как птица, дом свой стерегу.*

Польза: *Эта поза полезна для всего тела и успокаивает ваш ум.*

Польза: эти асаны успокаивают ум, помогают сосредоточиться, учат концентрироваться.

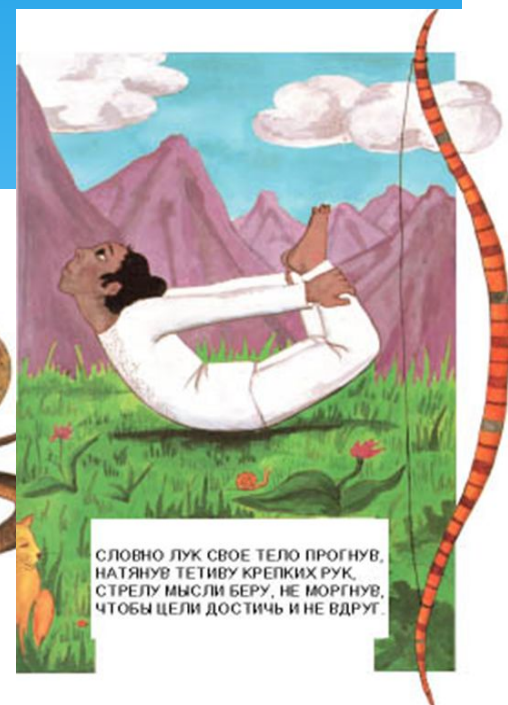
Цветок лотоса



Мёртвая поза

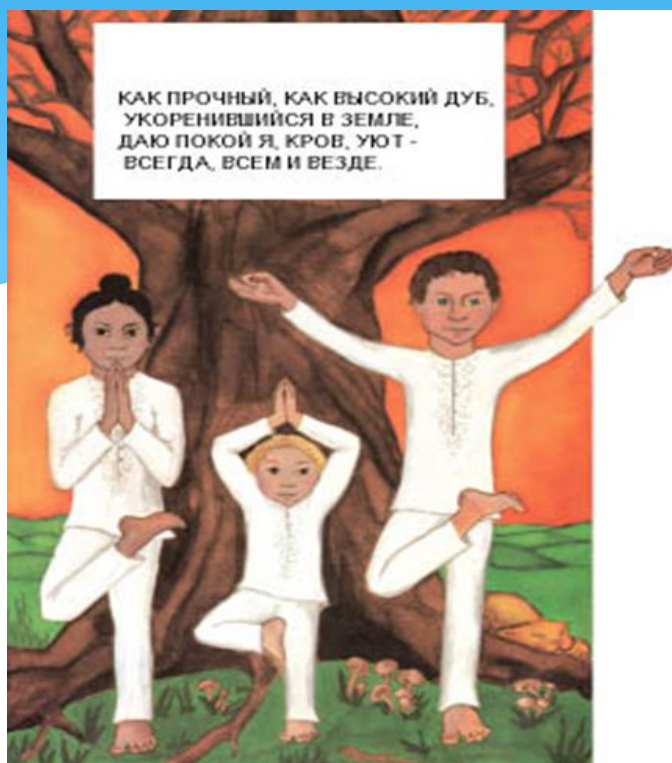


Польза: асаны: свёрнутый лист, кузнечик, кобра и лук оказывают благотворное влияние на внутренние органы, укрепляют позвоночник, увеличивают жизненную ёмкость легких.



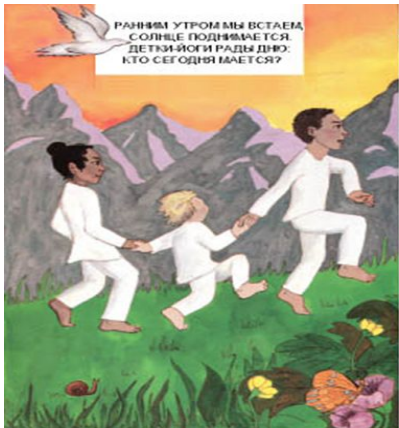
Польза: Эти позы помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

кобра



король танцев



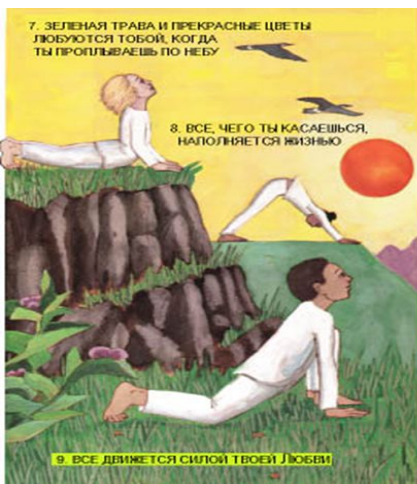
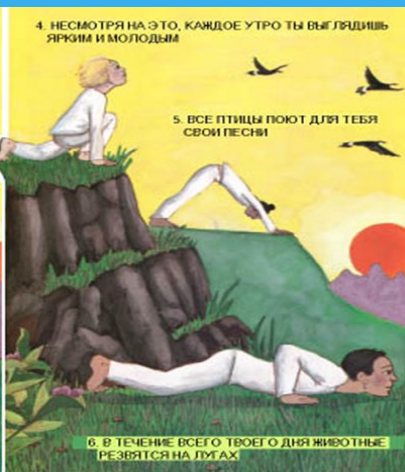
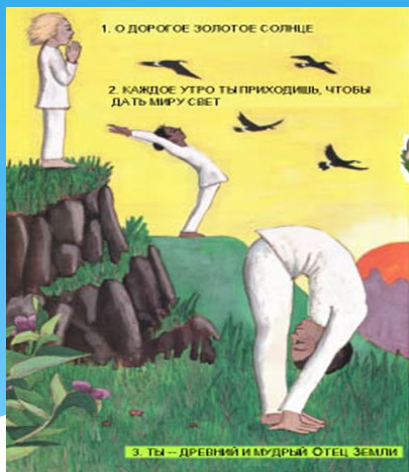


Быть здоровым — значит не просто не болеть. Крепкое здоровье подразумевает совершенный баланс и гармонию между всеми системами.

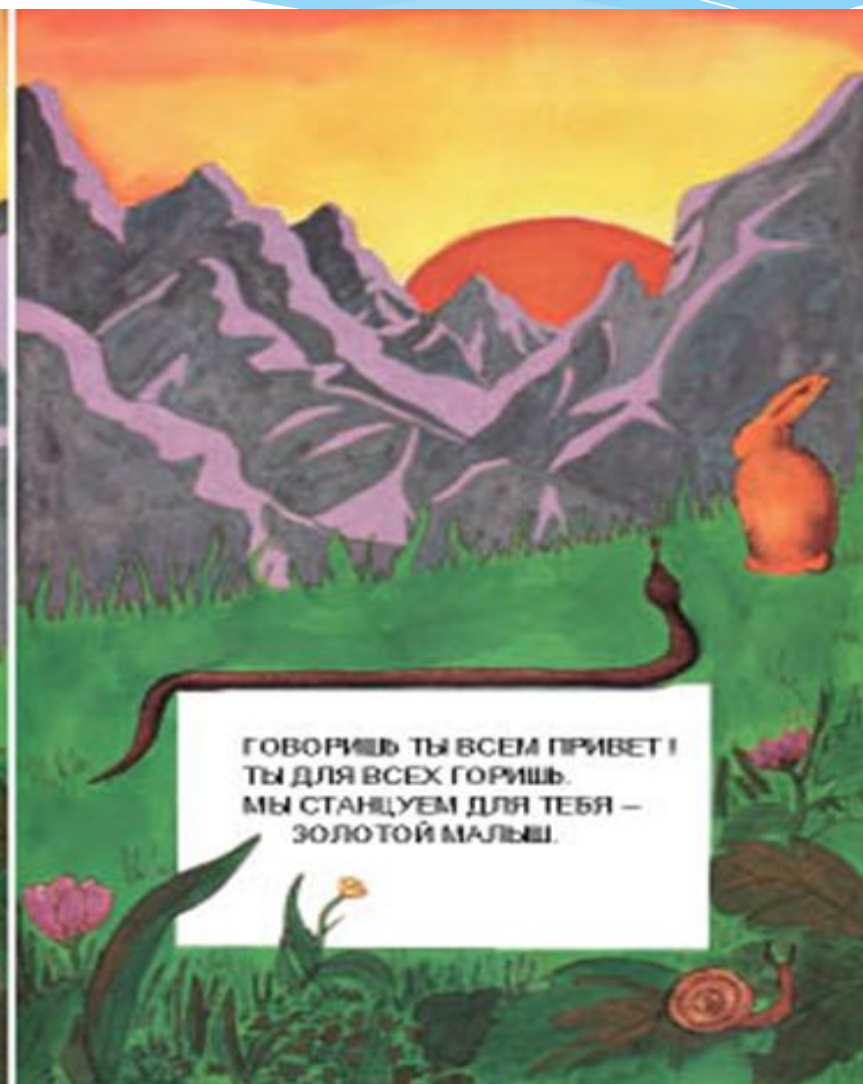
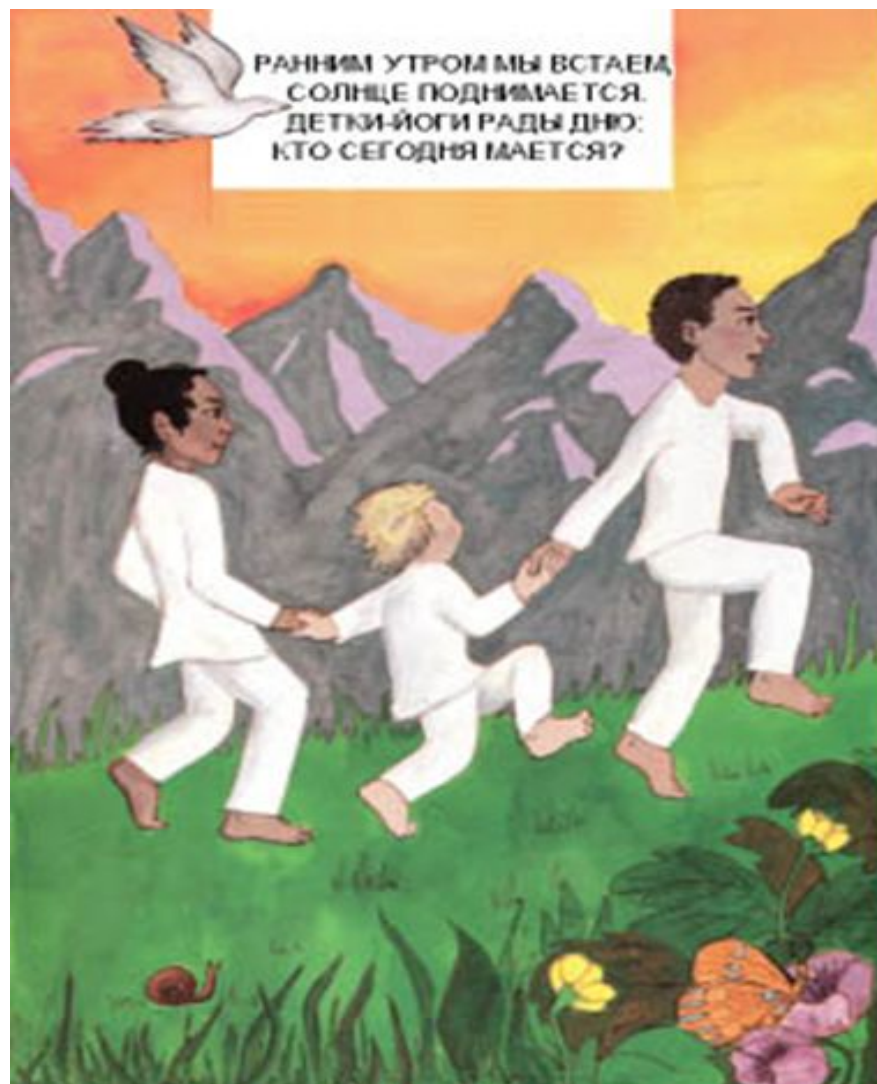
Здоровье — это идеальное равновесие тела и ума.

Здоровье подобно струящейся речной воде, которая всегда свежа и чиста и непрерывно движется.

Танец Солнца



Танец Солнца





7. ЗЕЛЕНАЯ ТРАВА И ПРЕКРАСНЫЕ ЦВЕТЫ
ЛЮБУЮТСЯ ТОБОЙ, КОГДА
ТЫ ПРОПЛЫВАЕШЬ ПО НЕБУ

8. ВСЕ, ЧЕГО ТЫ КАСАЕШЬСЯ,
НАПОЛНЯЕТСЯ ЖИЗНЬЮ

9. ВСЕ ДВИЖЕТСЯ СИЛОЙ ТВОЕЙ ЛЮБВИ

10. В ТАНЦЕ, НАЗЫВАЕМОМ ВЗРОСЛЕНИЕМ И СТАРЕНИЕМ

11. ПОДОБНО НЕСМЫСЛЕННОМУ ДЕТСКОМУ
СЕМЕНИ, РАСТУЩЕМУ, ЧТОБЫ СТАТЬ
СТАРЫМ МУДРЫМ ДЕРЕВОМ

12. КОРНИ ПРОНИКАЮТ ВГЛУБЬ ЗЕМЛИ,
ВЕТВИ ТЯНУТСЯ ВВЕРХ К НЕБУ