

То яма, то асана

Йога как способ достижения гармонии тела и духа

98-летняя Тао Порчон-Линч на протяжении 75 лет встает в 5 утра, чтобы преподавать йогу. Старейшая в мире инструктор йоги, родившаяся в Индии, а ныне проживающая в Нью-Йорке, делится своими мыслями: «Нет ничего невозможного. Каждое утро, когда просыпаетесь, говорите себе, что это будет лучший день в Вашей жизни, и он таким будет». Когда Порчон-Линч было 8 лет, ей сказали, что йога «не для леди». Но девочка все же начала заниматься вместе с группой мальчиков, пока в конце концов не убедила учителя позволить ей присоединиться к классу. «Я преподаю уже 75 лет, – говорит женщина. – Знайте, что радость жизни находится прямо внутри Вас». Так какие же секреты кроет в себе эта восточная практика?

С первого взгляда может показаться, что йога – новое слово в занятии спортом и ведении активного образа жизни. Однако это совершенно не так. Йога зародилась более 5 000 лет назад на территории Древней Индии. Ее главным отличием от других комплексов упражнений является то, что йога – это в первую очередь философия самопознания, а выполнение специальных физических упражнений только призвано способствовать обретению гармонии тела и души.

В постулатах йоги отчетливо прослеживается влияние культуры Древней Индии, в которой большое внимание уделялось изучению самой сущности человеческой природы и духа через познание своего «Я». Основной целью последователей философии йоги является достижение абсолютного баланса во взаимодействии процессов физического тела, ума и духовной энергии.

Учение йоги выделяет восемь этапов. Человеку, стремящемуся достигнуть конечной цели – «просветления» (самадхи), надлежит сначала пройти первые семь ступеней. К ним относятся: чистота побуждений (нияма); умение контролировать самого себя, свои побуждения, прихоти, стремление к честности, порядочности (яма); специальные техники дыхания (пранаяма); выработка концентрации на потребностях собственного тела, или медитация (дхарана); умение человека уходить внутрь себя (пратьяхара); а также специально выбранные позы для овладения удобством и устойчивостью (асана).

Большинство практикующих йогу в наше время основное внимание уделяют выполнению именно асан – физических упражнений или специальных поз, направленных на «освобождение» тела и развитие физической силы и выносливости. Регулярная практика асан благоприятно влияет на здоровье человека, оказывает положительное воздействие на кровообращение и функционирование внутренних органов, а также нервной системы. В сочетании с медитацией занятие йогой позволяет человеку получить психологическую разгрузку, что помогает снять стресс, а также является одним из методов лечения депрессии.

Интересно, что для занятия йогой не нужно обладать особыми данными: мышечной силой, гибкостью, растяжкой – все это человек развивает непосредственно в ходе выполнения упражнений. Кроме того, для занятий йогой нет возрастных ограничений, так как позы выполняются в медленном и размеренном темпе. К тому же существует более десяти разновидностей йоги, поэтому каждый желающий сможет подобрать для себя тот комплекс упражнений, который подходит для его возраста и физических способностей.

В результате исследований, проведенных учеными из Университета Мирамар, расположенного в Сан-Диего (США), было выяснено, что люди в возрасте от 45 лет, ведущие

малоподвижный образ жизни, в течение года теряют около 230 г мышц. Ни для кого не секрет, что залогом долголетия является регулярное поддержание физической активности. Занятие йогой позволяет замедлить процесс старения, так как выполнение асан поддерживает эластичность мышц и сохраняет гибкость суставов. Именно поэтому йога уже давно стала одним из самых популярных способов поддержания здоровья для людей старшего поколения.

Екатерина КУЛИНЧЕНКО

врезка

для занятий йогой нет возрастных ограничений»