Йога

1. Какво е йогата?

Това е съвкупност от духовни, физически и умствени практики, които произлизат от Индия. Целта ѝ е да прекрати колебанията, възникващи в съзнанието и да се постигне вътрешен мир и удовлетворение. Според йогическите писания практикуването ѝ води до обединяване на индивидуалното съзнание с това на Всеобщото съзнание, което води до перфектна хармония между ума и тялото. За този, който достигне това единство на съществуването, се казва, че е в йога и се нарича йогин, достигнал до състояние на свобода, посочено като мукти, нирвана или мокша.

1. История на йогата.

Не е лесно да се уточни началото на йога, но историците, като се базират върху съвременни археологически проучвания, посочват поне шест хиляди години от появата и. За нея се споменава в древните индийски текстове и някои предполагат, че е пренесена от Северозападна Индия през II хил. пр. н. е. от преселващи се индоевропейски племена. Наскоро английски учени публикуваха резултатите от своите изследвания, в които се посочва, че йога датира отпреди около 500 000 години.

1. Защо да изберем йога? – ползи от йогата
2. На първо място (и най-очевидно) йогата е фантастично предизвикателство за вашето тяло. Можете да адаптирате натоварването към вашето ниво и да започнете още днес, без значение дали имате опит или не. Още по-хубавото е, че няма значение кои йога упражнения ще изберете, те винаги ще ви изпотят и подложат мускулите ви на изпитание. Има няколко основни и простички движения и пози, които са идеални за всеки ден и за всеки един човек, което означава, че няма причина да не опитате и вие.
3. Йога разтяганията и упражненията са създадени около идеята да движите тялото си, за да увеличите неговата сила и издръжливост. Следователно, ако ги практикувате редовно, вие наистина ще бъдете в по-голям унисон с тялото си и ще знаете кога нещо наистина работи и кога не.
4. Голяма част от това изкуство са дихателните упражнения, или пранаяма, които могат да се изпълняват по-време на движения или в състояние на покой. Упражненията насърчават по-фокусиран и центриран начин на дишане и макар да не са нещо, което ще правите съзнателно всеки ден е доказано, че осигуряват методи за ефективно управление на стреса и като цяло ви карат да се чувствате много по-добре. Особено подходящи са за хора с астма и други дихателни проблеми. Само след няколко седмици упражнения с пранаяма ще усетите промяна в положителна посока.
5. Йогата подобрява съня ни- има специални пози и движения , които са предназначени да се правят непосредствено преди сън и ни помагат да заспим по- бързо. Навярно това се дължи на факта, че след физическа активност има голяма вероятност да заспим по- бързо, което води до много по- добро качество на съня. Това може да се дължи и на факта, че ако имате проблеми със съня, работата върху проблемни зони чрез разтягане може да помогне за облекчаване на симптомите на болка и да увеличи вероятността за по-безпроблемен сън.
6. Йога е вашето решение, ако имате за цел да развиете първокласна, правилна стойка, тъй като голяма част от упражненията за дишане, както и седналите позиции, изискват прав гръб за правилно изпълнение.

В съвременният начин на живот е трудно да се поддържа добра стойка. Прекарваме дните си, седнали на бюра, втренчени в компютър или телефон. Разбира се има и изключения. В някои култури начина на живот е различен и те нямат същата епидемия от проблеми с гърба и шията, както ние.

1. Видове практики от йогата

Йога, като философия, съдържа 8 степени:

1. Яма — себеовладяване или правила за обществено поведение (между отделните личности).

2. Нияма — ограничение или кодекс на личното поведение

(вътрешноличностна самодисциплина).

3. Асана — телесни положения или пози, упражнения.

4. Пранаяма — контрол върху дишането или ритъма на дишането.

5. Пратиахара — оттегляне на сетивата или "откъсване"

(относителна независимост на ума от сетивата).

6. Дхарана — концентрация на мисълта.

7. Дхиана — медитация (размишление или вникване в същността на обекта на концентрация).

8. Самадхи — самореализиране или просветление (състояние на пълно вникване в същността на този обект).

Основните средства /разгледани от физически аспект/, могат да се споменат и основните асани или комбинации от тях, които всеки час се изпълняват, а именно:

* Сурия Намаскар /Поздрав на слънцето/- комбинация от асани , които въздействат изключително благотворно върху целия организъм.
* Поза „свещ“- оросява мозъка, подмладява тялото.
* “Стойка на глава“- помага за по-добро кръвообръщение, младост, по-бистър ум
* Не бива да се пренебрегват и мудрите, които спомагат за концентрация, баланс и здраве

\*асани- йогийски пози

\* мудра- (санскрит: मुद्रा, „печат“) е символичен и ритуален жест в индуизма и будизма.

1. Медитацията- в основата на йогата

Медитация, медитация и пак медитация. Това наистина е ключът в йогата за всяка една поза. Дори да можете да направите всякакъв вид сложна поза, то тя губи цялото си истинско значение, ако не е направена с фокус и мисъл. Доказано е, че медитацията е полезна практика, която всеки трябва да приложи в ежедневието си.

Можете да медитирате навсякъде където е тихо и удобно. Всичко, от което имате нужда, са пет минути уединение и концентрация. Медитацията подобрява качеството ви на живот, като позволява на ума ви известно време да спре да обработва всичко, което се случва в живота ви. Това е изключително важна и неразделна част от йога практиката и нещо, което винаги може да се окаже от полза на всеки.

Много хора си мислят, че не могат да медитират, защото това означава да не мислиш. Медитацията не е немислене, а промяна на нашата връзка с мислите - без да ги съдим, осъждаме или оплитаме в тях. Изводът- медитацията ни помага да се осъзнаем, да чуем мислите си, но да не ги съдим, което допринася и до психическото ни здраве- ние се изслушваме, но не стигаме до никакви заключения за това какви са мислите ни- просто ги слушаме.

1. Йогата в днешно време

В днешно време Йога се практикува заради страничните и ефекти: Това, което се случва, е объркване на целите. Целта на традиционната йога е духовна по природа, а страничните ефекти включват физическо изцеление, сила, гъвкавост, релаксация.

Според съвременния възглед успехът в Йога се доказва от състоянието на физическото тяло и намаляването на физическите заболявания.

Според древната гледна точка, успехът в Йога се доказва от степента, в която човек изпитва реализация на вечното Аз, което е извън физическото тяло, неговите болести и неизбежната му смърт.

Това, което се приема за йога между повечето хора е всъщност само частта от йогата наречена асани- физическите упражнения и пози.