

Слово «йога» утворено від санскритського слова «юдж» — об'єднання. Що саме має об'єднатися, кожен, хто практикує йогу, вирішує сам: для одного йога — це єднання тіла і свідомості, для другого — єднання з вищою свідомістю, з Божеством.

Йога виникла на ґрунті веданти — філософської системи індуїзму, основними концепціями якої є двайта і адвайта.

Двайта — від слова «два» — передбачає єднання нижчої людської природи з вищою свідомістю.

Адвайта, або «не два», стверджує, що існує єдина свідомість, якій сниться сон про себе. І важливо просто про це згадати.

Серед усього розмаїття видів йоги можна виділити джняна-, карма-, бхакті- і аштанга-йогу. Перші три відносяться до двайти, у якій йога використовується як засіб у пошуку божественного, тому мають характерний релігійний відтінок.

Джняна-йога, від слова «джняна» — знання, — це шлях до пізнання божественного через інтелект, через усвідомлення абстрактних понять, читання стародавніх текстів і поглиблені роздуми над ними. Це спроба «зрозуміти Бога».

Карма-йога, від слова «карма» — дія, — це шлях через діяльність без очікування плодів цієї діяльності.

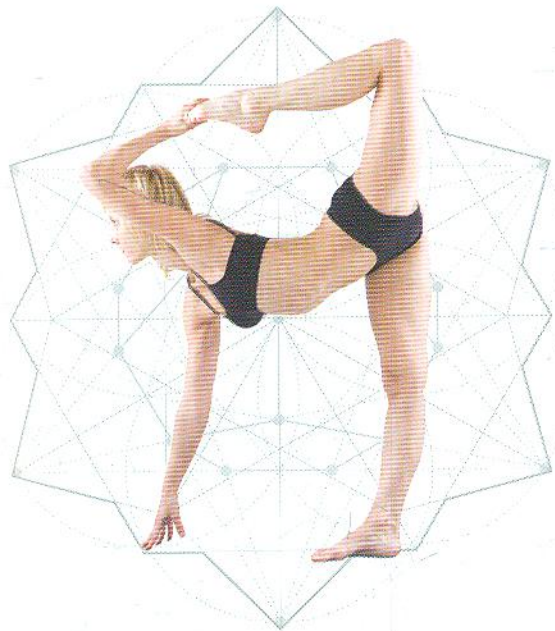
Бхакті-йога, від слова «бхакті» — служіння, — це йога посвячення своїх учинків, думок, усього свого життя Всевишньому.

Аштанга-йога відноситься до адвайти. Це не релігійний напрямок, її можуть практикувати представники будь-яких релігійних і філософських течій. Аштанга-йога має вісім ступенів, або ланок: яма, ніяма, асана, пранаяма, прат'яхара, дхарана, дх'яна і самадхі. Перші чотири з них складають хатха-йогу.

Термін «ланки», напевно, найточніше означає взаємини цих частин, позаяк усі вони міцно пов'язані між собою, природним чином витікаючи одна з одної. Неможливо визначити, де саме закінчується один й починається наступний щабель, кожен бере початок із розвитку попереднього.

Перші дві ланки, яма і ніяма — це приписи морального й етичного характеру, що мають загальнолюдське значення. Такі правила діють у всіх релігійних і філософських конфесіях світу й не суперечать одне одному.

Наступні ланки — асана і пранаяма — найвідоміші й найпоширеніші, вони використо-



вуються в практиці хатха-йоги по всьому світу. Вони стосуються способу побудови тренувань — набору асан, послідовності виконання, віньяси¹, крій², характеру і режиму здійснення вправ, вибору особливих видів дихання тощо.

Тут варто відзначити, що коли гімнастика йогів — асани — викладається і використовується практично в усіх тренувальних програмах і методиках, від фітнес-залів до спортивних арен, то практика пранаями не може бути

здіяня так широко і повною мірою в групових заняттях. Це пов'язано із тим, що справжня пранаяма — тривалі затримки дихання, що призводять до гіпоксії, — стає можливою лише в результаті тривалої практики асан і виконання підготовчих прана-в'ям³. Тоді заняття йогою набувають характеру невід'ємного елементу способу життя. Те ж, що в широких колах зазвичай називають пранаямою, є лише набором підготовчих вправ, необхідних для освоєння цього щаблю.

Наступний етап, прат'яхара — оволодіння контролем над почуттями, — проміжний, перехідний на шляху до сам'ями — трьох вищих щаблів, які зазвичай відносять до раджа-йоги.

Підсумком і метою йоги є досягнення самадхи — стійкого стану необумовленості своїм минулим досвідом і безпосереднього сприйняття того, що відбувається, а не власних уявлень про це.

Сьогодні йога набуває неабиякої популярності, проте більшість людей, які починають нею займатися, не зовсім правильно уявляють, що це таке і як багато від цього можна отримати. Хтось сприймає йогу як набір гімнастичних вправ, спрямованих на покра-

¹ Віньяси — динамічні вправи, у яких кожна дія тісно пов'язана зі вдихом і видихом.

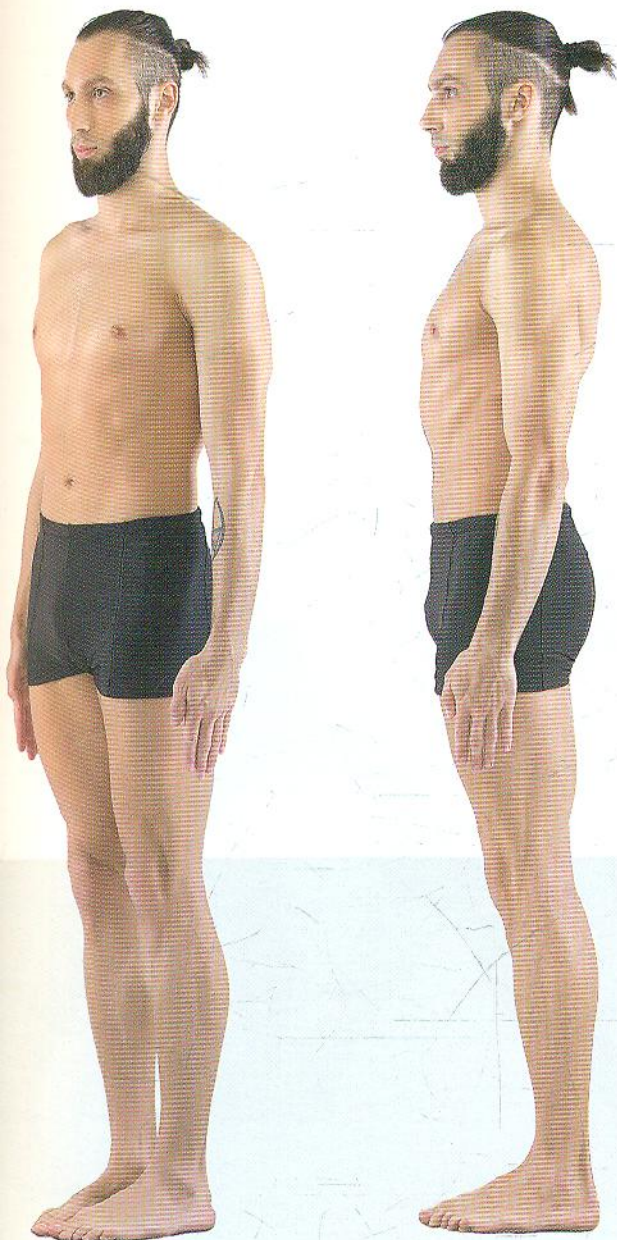
² Крії — вправи на зміцнення уваги, коли кожен рух необхідно усвідомлювати і направляти його своєю увагою в певні точки й органи тіла.

³ Прана-в'ями — дихальні вправи, що передують практиці пранаями — зупинки дихання, яка спричиняє гіпоксію. Практикуються для розвитку дихальної мускулатури і зміни чутливості організму до вуглекислоти.

Асани в положенні стоячи вимагають роботи максимальної кількості скелетних м'язів. Завдяки цьому тіло швидко розігрівається, що дуже корисно на початку тренування: тоді подальша робота, при виконанні складніших вправ, відбуватиметься з меншим опором. Під час активної роботи найбільших м'язів кров швидко закислюється. Це підвищує потребу в кисні, легені починають працювати активніше, і таким чином стимулюється викид анаболічних гормонів — тестостерону і соматотропіну. Ці гормони забезпечують швидкіше відновлення і регенерацію після тренування.

Асани в положенні стоячи активно зміцнюють м'язи — стабілізатори хребта: прямі й косі м'язи живота, поперечні м'язи живота, сідничні м'язи, м'язи задньої поверхні стегна і привідні м'язи, підостовий і ромбоподібний м'язи. Від їх тренуваності залежить не лише гарна постава, але й здоров'я хребта, його здатність переносити щоденні навантаження.

Вправи з опорою на стопу не дають їй суглобам деградувати, допомагають вирішити проблеми позадньохтної і поперечної плоскостопості.



1. Тадасана

Станьте прямо, з'єднавши великі пальці ніг і трохи розставивши п'яти, — так, щоб зовнішні краї стоп були паралельні. Притискаючи великі пальці ніг до підлоги, відводите зовнішню поверхню стегна назад. Цей рух створить відчуття, що ви вкручуєте стопи в підлогу, штовхаючи тім'я догори. Одночасно обертайте тазом, штовхаючи куприк до підлоги, а лобок — угору, до передніх ребер. Намагайтеся не виштовхувати таз уперед, він повинен залишатися прямо над стопами. Розгортаючи плечі, тягніть лопатки вниз, до центру. Пильнуйте, щоб передні ребра при цьому не піднімалися, і штовхайте їх униз, до лобка. Голову тримайте прямо, трохи притиснувши підборіддя, але без нахилу. Штовхніть потилицю назад. Ви повинні відчувати, що стопи всією поверхнею притиснуті до підлоги, а таз, плечі й голова перебувають над центром стоп.

тада — *гора*