

**Т. А. Чередник, Н. Я. Якубовская**  
Факультет физической культуры,  
кафедра спортивных дисциплин

## **ХАТХА-ЙОГА КАК ЧАСТЬ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

Хатха-йога – одно из наиболее распространённых направлений йогической традиции. Пожалуй, именно с неё и начинают знакомство с этой древней системой учений, основанной много веков и даже тысячелетий назад.

Далеко не всем известно, что йога – это не только комплекс физических упражнений (асан), направленных на поддержание и коррекцию здоровья. Любая йога – это в первую очередь духовная практика, целью которой является просветление, слияние с Высшим, а путь к этому проходит через самопознание. Оно, в свою очередь, достигается через практику основных ступеней йоги.

В XX веке хатха-йога завоевала себе признание во многих странах и, по сути, выделилась в самостоятельное направление. На её основании развилось множество других направлений, которые также используют методологию хатха-йоги.

Йога возвращает нам способность сознательно управлять своей собственной волей и личной силой, тем самым восстанавливая естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств.

Занятия хатха-йогой помогут обрести здоровое, гармоничное тело. хатха-йога сочетает в себе те самые упражнения с дыханием (пранаямы) в комбинации со статичными позами (асанами).

Асаны – это статические позы, которые удерживаются в течение определённого времени, для того чтобы дать энергии в теле перераспределиться. Данная формулировка содержит в себе ключевое слово – «перераспределение». Принимая определённую позу (асану), вы перекрываете один канал или несколько, перенаправляя энергию по другим каналам, которые в это время остаются открытыми. Это объясняет причину того, почему так важно удерживать позу и не торопиться сменить её другой. Нужно дать время энергии распределиться.

Переход из одной асаны в другую может совершаться за счёт движений-связок, но это необязательно, так как первоначально асаны не были задуманы как серия упражнений для развития физического тела или занятий физкультурой. Они являются идеальными позами для духовной практики, и многие из них могут использоваться для медитации или погружения в себя.

В хатха-йоге существует большое количество асан, такая своеобразная энциклопедия йогических поз. Но для того чтобы разобраться во всём множестве, их можно разделить на несколько групп: стоя; сидя; лёжа; прогибы; наклоны; скручивания; балансирующие; перевёрнутые.

Также все асаны можно разделить и по другому признаку. Одни направлены на выносливость и силовой аспект, а другие — на растяжку.

Все перевёрнутые позы отличаются тем, что стимулируют кровоснабжение мозга, так как кровь в таком положении устремляется к голове, и это положительно влияет на работу мозга. Практически во всех асанах этого типа стимулируется работа органов пищеварения и тонизируются внутренние органы.

Для примера, тут можно выделить всем известную Халасану (Поза плуга), стойку на лопатках (Саламба Сарвангасана).

Скручивания очень полезны для здоровья спины и брюшной полости. Из наиболее известных выделим позу перевёрнутого треугольника (Паривритта Триконасана), позу игольного ушка (Сучирандхасана).

Асаны на баланс вообще универсальны. Правильно составив комплекс из асан только этого типа, можно укрепить практически все группы мышц и улучшить работу внутренних органов, не говоря уже о координации; при регулярных занятиях вы не заметите, как даже позы, выполняющиеся на одной ноге, станут для вас совершенно привычными. Вот только несколько примеров «балансирующих» асан: Гарудасана, Анантасана, Натараджасана и, конечно, Саламба Ширшасана.

Многие люди, имеющие проблемы со здоровьем, с помощью этой практики значительно улучшают свое состояние. То, что считалось неподдающимся коррекции традиционными средствами, может быть исправлено при помощи регулярной практики йоги.

Проблемы опорно-двигательного аппарата, внутренних органов – всё поддаётся исцелению. Нужно только заниматься. Пусть и немного, но регулярно, и постепенно организм сам приведёт все системы в норму.

Психическое состояние улучшится. Вы станете смотреть на мир оптимистичней. Практика хатха-йоги сделает вас более осознанным, а следовательно, вы сможете сами управлять своими эмоциями, понимать, чем они вызваны и что нужно сделать, чтобы их нейтрализовать [1].

Через медитацию, концентрацию на дыхании при выполнении асан, а также практикуя пранаяму, высвобождается творческий потенциал. Многие люди, связанные с искусством, выполняют медитацию именно с данной целью – открыть ум новым идеям, расширить сознание и преодолеть внутренние ограничения.

Правильное использование этих методов благотворно влияет на физическое и психическое здоровье человека. Упражнения, основанные на древней системе йогов, не ставят перед собой задачу достижения спортивных результатов или формирования идеальной фигуры. Но они помогают занимающимся почувствовать уверенность в себе, учат владеть своим телом, укрепляют мышцы и улучшают осанку. Регулярное выполнение упражнений пойдет на пользу всем, независимо от физического типа.

Растягивание, расслабление и глубокое дыхание доступны людям любого возраста и состояния здоровья. Выполнение упражнений из хатха-йоги приятный и полезный способ снятия накопившегося нервно-мышечного напряжения и достижения общего оздоровления организма.

На уроках гимнастики со студентами также были опробованы практики хатха-йоги, эти занятия позволили рассмотреть влияние йога-тренинга на здоровье учащихся.

На основе этих наблюдений был составлен комплекс упражнений (асан) для начинающих. Он состоял из разминки, которая включала

в себя упражнения на дыхание; ряда сбалансированных поз на выносливость, силу, равновесие, растягивание и концентрацию внимания; чередование различных поз в положении сидя, стоя в равновесии, наклоны назад, скручивания, перевернутые позы, отдыха.

Упражнения выполнялись в медленном, спокойном темпе. Заканчивались занятия упражнениями на релаксацию. Студенты обучались чувствовать свое тело и управлять им. После первых же занятий отмечалось улучшение самочувствия, легкость в мышцах, снятие нервного напряжения, прилив сил.

После регулярных занятий в течение года стали заметны: улучшение осанки, повышение общей психологической устойчивости, снижение утомляемости, повышение работоспособности. Учащиеся проявляли большой интерес к системе йогов, отмечали пользу от занятий оздоровительной гимнастикой.

Занятия йогой учат управлять своим телом, контролировать свои мысли и эмоции, помогают не поддаваться стрессу и справляться с различными недомоганиями [2].

Наблюдения показали, что упражнения хатха-йоги можно с успехом применять на занятиях оздоровительной гимнастики в качестве основной техники. В комбинированных уроках можно использовать упражнения хатха-йоги во время разминки и в заключительной части.

Таким образом можно заключить, что регулярная и правильная практика хатха-йоги способствует достижению самых разных целей от улучшения состояния здоровья до гармоничного развития личности в целом.

### **Список использованной литературы**

1 Айенгар, Б.К.С Йога Дипика. Прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар. – М.: Альпина нон фикшн, 2010. – 406 с.

2 Бугров, В. Г. Методические особенности использования элементов хатха-йоги в физическом воспитании школьников: учеб. пособие / В. Г. Бугров. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 49 с.