

шаг к снятию умственного напряжения, поскольку физического расслабления невозможно достичь, если человек находится в состоянии умственного напряжения.

Литература:

- 1 Гушо, Ю. Техника медитации. Ю. Гушо. - Физкультура и спорт, №9, 1999.
- 2 Крапивина, Е.А. Физические упражнения йогов. / Е.А. Крапивина – М.: Знание, 1991.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ХАТХА-ЙОГА

Чередник Т.А.
ГГУ имени Франциска Скорины
Гомель, Беларусь

Аннотация. Преимущество восточно-оздоровительных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека.

Ключевые слова: хатха-йога, здоровье, асана.

HATHAYOGAHEALTHSYSTEM

Cherednik T.A.
GSU named after Francysk Skaryna
Gomel, Belarus

Annotation. The advantage of the oriental health-improving methods is that they combine not only the methods of training and warm-up of the body, but also "work" with the energy of the person.

Key words: hatha yoga, health, asana.

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, и даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил.

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Главное требование к движениям — плавность и ритмичность [1].

Хатха йога. Буквальный перевод слова хатха – мощь, неистовство, необходимость, усилие. Также символизирует: ха- солнце, тха- луна; баланс или союз солнца и луны образует йогу.

Йога – это не название какой-то одной методики, а, скорее, общее обозначение целой совокупности систем, которых объединяет стремление к достижению «Абсолюта», однако они могут иметь немалые отличия друг от друга.

Йога в том или ином виде является обязательным компонентом всех духовных традиций Индии. Подчеркнем, что все виды йоги имеют религиозный характер: «...в древности все высшие достижения человека в познании, искусстве и власти были частью религии и считались принадлежащими Богу и Его земным служителям». Нет ни одной школы йоги, которая была бы оторвана от религии. Нерелигиозных форм йоги не существует.

Огромную роль в йоге играет гуру: «гуру – это тот, кто дарует знание, благо (или процветание), состояние Шивы... гуру – это тот, кто рассеивает тьму (невежество, иллюзии)». Связь ученика с гуру имеет очень большое значение [1].

При этом гуру может стать далеко не любой человек, а только тот, кто достиг полной духовной реализации и был посвящен, в свою очередь, своим гуру.

Высшее духовное состояние, которого может достичь йог, называется самадхи, описать самадхи невозможно, это некое мистическое переживание, которое испытывает человек в результате занятия йогой: «Самадхи» – это неопишное состояние. Оно находится вне компетенции ума и речи.

Хатха-Йога это одно из направлений классической Йоги. Согласно учению йоги, практическое изучение хатха-йоги наделяет человека идеальным здоровьем, увеличивает жизнь и дает новые силы и способности, которыми обыкновенный человек не обладает и которые кажутся почти чудесными.

Хатха-йога, как оформившаяся система появилась в средневековой Индии. Ее основополагающая цель, та же самая, что и у всякой исконной формы йоги: преодолеть эгоистичное сознание и постичь Я, или постичь свою изначальную природу. Однако психодуховная техника хатха-йоги особенно сосредоточена на развитии телесных задатков так, чтобы тело могло противостоять трудностям запредельного постижения[2].

Важнее всего то, что само просветление затрагивает тело целиком. Вот как описывает Просветление один из современных учителей йоги: «Просветление человека – это Просветление всего тела-ума целиком. Оно является буквальным, даже телесным Просветлением, или Превращением всего тела-ума индивида полностью в Излучение, Интенсивность, Любовь, или Свет, что превосходит и превосходит всякие скорости явленного или невидимого света и все формы или существа, что снуют в явленном свете, будь они тонкими либо грубыми».

Главная цель хатха-йоги – здоровое тело. В то же время хатха-йога подготавливает физическое тело человека к перенесению всех трудностей, связанных с функционированием в нем высших психических сил – высшего сознания, воли, интенсивных эмоций и т.п. Чтобы дать возможность сердцу, мозгу, нервной системе (и другим органам, роль которых в психической жизни человека мало известна, а иногда и вообще неизвестна западной науке) выдержать давление новых функций, все тело должно быть уравновешено, гармонизировано, очищено, приведено в порядок и подготовлено к новой, колоссально трудной работе, которая его ожидает.

Йогинами выработано множество правил регулирования и контролирования деятельности разных органов тела. Йогины находят, что тело нельзя предоставлять самому себе. Инстинкты недостаточно строго руководят его деятельностью, и необходимо вмешательство разума.

Одна из основных идей йоги о теле заключается в том, что в своем естественном состоянии тело вовсе не представляет собой идеального аппарата, как это часто думают[2].

Хатха-йогины учатся управлять дыханием, кровообращением и нервной энергией. Они могут, задерживая дыхание, приостановить все функции тела, погрузить его в летаргию, в которой человек без вреда для себя может пробыть любое время без пищи и воздуха; и наоборот, могут усиливать дыхание и, делая его ритмичным и синхронным с биением сердца, вбирать в себя огромный запас жизненной силы и использовать эту силу, например, для лечения своих и чужих болезней.

Полагают, что йогины способны усилием воли остановить кровообращение в любой части тела или, наоборот, направить туда избыток свежей артериальной крови и нервной энергии. На этом и основан их метод лечения. Обучаясь владеть своим телом, человек в то же время обучается владеть всей материальной вселенной.

Асаны – это название, которое дается в хатха-йоге особым позам тела, и йогин должен научиться принимать их. Многие из этих поз, на первый взгляд, представляются совершенно невозможными; кажется, что для их выполнения человеку нужно или совсем не иметь костей, или разорвать все связки[3].

Существует достаточное количество фотографий и даже кинофильмов, изображающих асаны; трудность этих поз очевидна каждому, кто имел возможность их видеть. Даже описания асан, которые можно найти в книгах по хатха-йоге, указывают на их трудность и практическую невозможность для обычного человека. Тем не менее, хатха-йогины осваивают эти асаны, т.е. приучают тело принимать самые невероятные позы.

Каждый может попытаться освоить одну из самых легких асан. Это «поза Будды», названная так потому, что сидящего Будду обычно изображают в этой асане. Простейшей ее формой является положение, когда йогины сидит, скрестив ноги, но не по-турецки, а так, чтобы одна ступня помещалась на противоположном бедре, а другое бедро – на противоположной ступне.

Кроме внешних асан существуют внутренние асаны, которые состоят в изменении различных внутренних функций, как, например, замедление или ускорение работы сердца и всего кровообращения. В дальнейшем они позволяют человеку подчинить себе целую серию внутренних функций, которые не только находятся за пределами контроля человека, но зачастую совершенно неизвестны европейской науке; иногда же она лишь догадывается об их существовании.

Смысл и конечная цель внешних асан как раз и заключается в достижении контроля над внутренними функциями.

Самообучение асанам представляет собой некоторые трудности. Существует описание более чем семидесяти асан; но даже самые полные и детальное описание не дают указаний о том, в каком порядке их следует изучать. Этот порядок не может быть указан в книгах, ибо он зависит от физического типа человека.

Можно сказать, что для каждого человека существует одна или несколько асан, которые он может освоить и практиковать с большей легкостью, нежели другие. Но сам человек не знает свой физический тип, не знает, какие асаны будут для него самыми легкими, с каких асан ему следует начинать. Кроме того, ему неизвестны подготовительные упражнения, разные для каждой асаны и для каждого физического типа[4].

Исконная хатха-йога всегда требует, чтобы к ней подходили как к психодуховной дисциплине, служащей запредельному постижению. В Хатха-йога-прадипике, наиболее известном руководстве этой школы, данное обстоятельство выражено следующим образом: «Все средства хатха-йоги предназначены для достижения совершенства в раджа-йоге. Человек, укорененный в раджа-йоге, побеждает смерть».

Выводы

В самом общем смысле Йога — это теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний. В этом смысле Йога представляет собой неотъемлемую часть всех философских и религиозных систем древней и средневековой Индии и является важнейшим средством реализации этических и религиозных идеалов, высшее из которых — полное освобождение человека от пути материального существования.

Согласно учению йоги, практическое изучение хатха-йоги наделяет человека идеальным здоровьем, увеличивает жизнь и дает новые силы и способности, которыми обыкновенный человек не обладает и которые кажутся чудесными.

Литература:

1 Верещагин, В. Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин - М.: Полымя, 1982 г. 144 с.

2 Зубков, А.Н., Хатха-йога для начинающих / А.Н.Зубков, А.П.Очаповский – М.: Медицина, 2004.

3 Лакшманчун Г. Е. Эта замечательная йога / М.Ч.Лак – М.: Физкультура и спорт, 2007.

4 Сытин, Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. - М.: Энергоатомиздат, 1990 - 416 с.