

«ЙОГА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»



ПОДГОТОВИЛА: Студентка группы 1461
Харитоновна С.Н.



***Йога** — понятие в индийской культуре в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическим и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния*

В оригинальном учении Патанджали йога подразделяется на восемь частей:

- 1) **яма** — ограничения во взаимоотношениях с людьми и с природой;*
- 2) **нияма** — предписания образа жизни;*
- 3) **асана** — разнообразные позы и положения тела;*
- 4) **пранаяма** — дыхательные упражнения, связанные с набором энергии;*
- 5) **пратьяхара** — контроль и ослабление потока восприятия, психическая релаксация;*
- 6) **дхарана** — концентрация мысли;*
- 7) **дхьяна** — медитация, регулируемый поток сознания;*
- 8) **самадхи** — измененное, экстатическое состояние сознания.*

НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ:

- **хатха-йога**, направленная в основном на развитие физических и физиологических функций организма, ее связывают обычно с четырьмя первыми ступенями Патанджали;
- **раджа-йога**, рассматривающая развитие высших психических функций человека и охватывающая четыре последующие ступени восьмеричного пути;
- **карма-йога**, связанная с гармоническим развитием социальных, общественных отношений личности;
- **бхакти-йога**, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу;
- **джнани-йога**, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.



ПРЕИМУЩЕСТВА ЙОГИ:

- Тело, в результате практики йоги, приобретает пропорциональные размеры, и возникает естественная гармония и функциональный баланс между различными органами, что приводит к улучшению здоровья и самочувствия.
- Все части тела включены в практику с минимальным усилием, без перенапряжения, усталости, чрезмерного нагревания и пота.
- Йогические упражнения укрепляют слабые части тела без одышки и учащённого дыхания, которые сопровождают спортивные занятия. Они особенно эффективны в укреплении мышц живота.
- Закрепощённые мышцы восстанавливают свою эластичность. Подвижность суставов также увеличивается и восстанавливается даже в преклонном возрасте.
- Непроизвольные мышцы развиваются и управляются с помощью концентрированного давления на них.
- Улучшается деятельность сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом.
- Можно достичь сознательного контроля над большинством автономных функций организма, что невозможно сделать с помощью других физических упражнений.

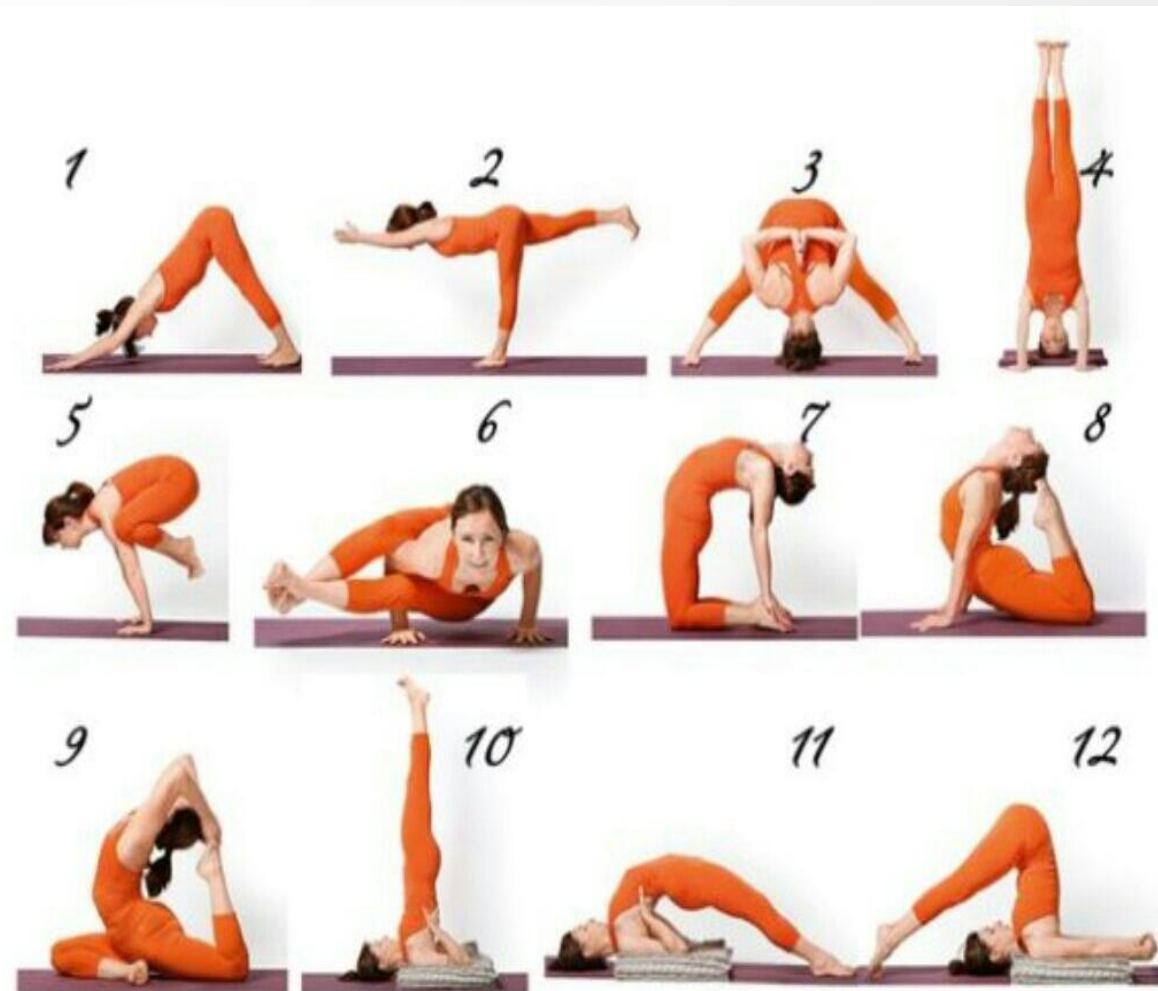
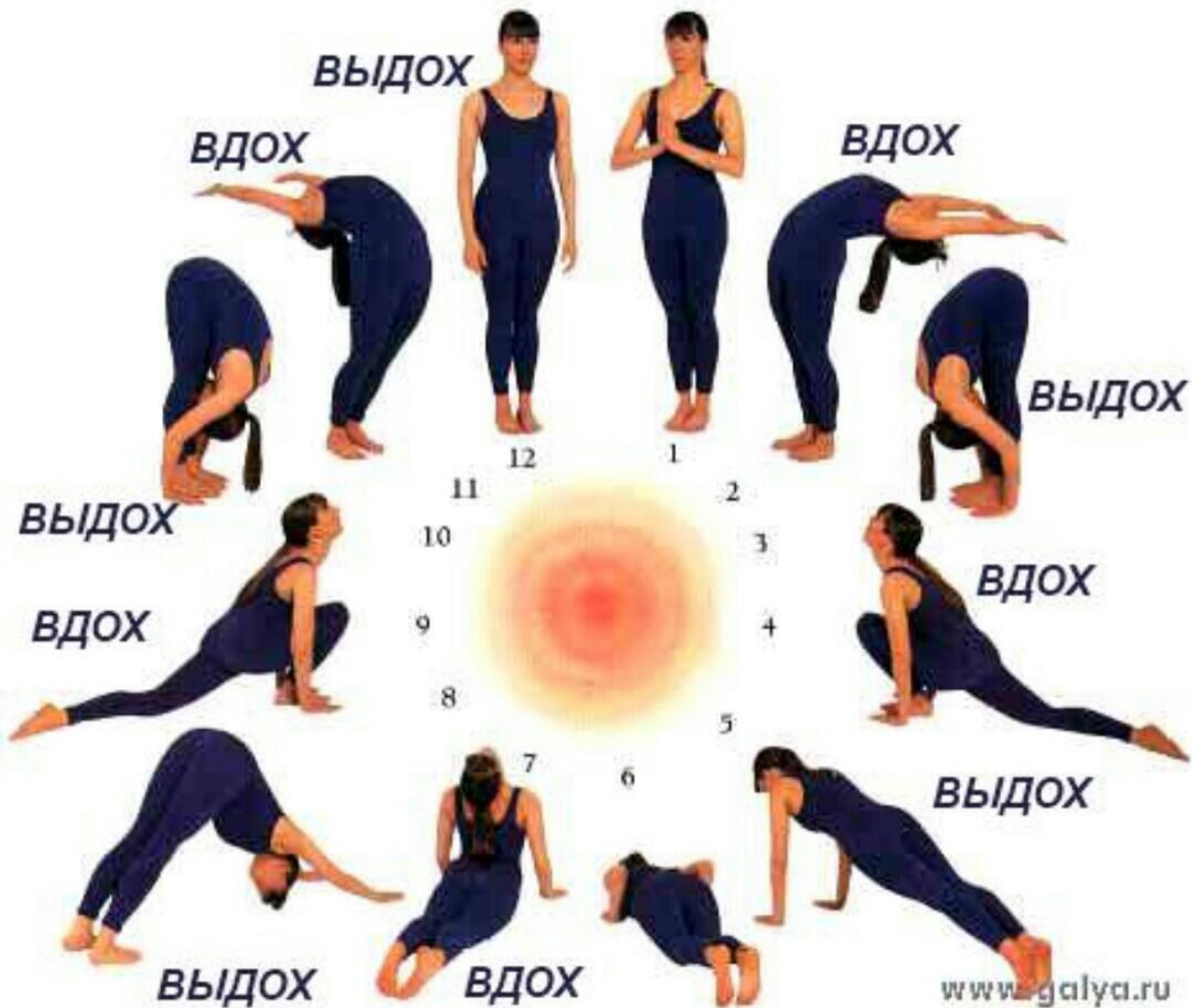
ПОКАЗАНИЯ:

- *Проблемы с позвоночником, включая остеохондроз, сколиоз, лордоз, кифоз, грыжи межпозвоночных дисков;*
- *Артриты и артрозы суставов;*
- *Синдром хронической усталости; Тревожность; Бессонница и плохой сон; Непроходящее внутреннее напряжение; Психосоматические последствия длительных стрессов;*
- *Астения;*
- *Вегетососудистая дистония;*
- *Функциональные нарушения работы внутренних органов;*
- *Хронические проблемы с внутренними органами и пр.*

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- *систематический прием большого количества лекарственных препаратов;*
- *обострение хронических заболеваний;*
- *послеоперационный период;*
- *сильная физическая усталость;*
- *перегрев и переохлаждение;*
- *температура тела выше 37 и ниже 36,2 градуса;*
- *тяжелая физическая работа;*
- *профессиональные или достаточно большие по объему занятия спортом;*
- *полный желудок;*
- *курс глубокого массажа, «чжэнь-цзю» терапии;*
- *пребывание в парной либо сауне допустимо не ранее чем через шесть-восемь часов после практики асан, либо за четыре часа до нее.*

УПРАЖНЕНИЯ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

