

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПО ЙОГЕ В.С. БОЙКО

Выполнила студентка гр. Zm312:

Маркова Елена

Понятие и история возникновения йоги.

Йога- это древнейшая система самосовершенствования человека. **Хатха-йога**-это часть йоги, в которой основное внимание уделяется физическому телу. Она включает в себя множество методик по очищению, питанию, а также физических и дыхательных упражнений (асаны и праноямы) Традиционная **Хатха-йога** реализуется в области нагрузок умеренных и слабых.



Цель хатха-йоги - создание баланса взаимодействия физического тела, ума и энергии.

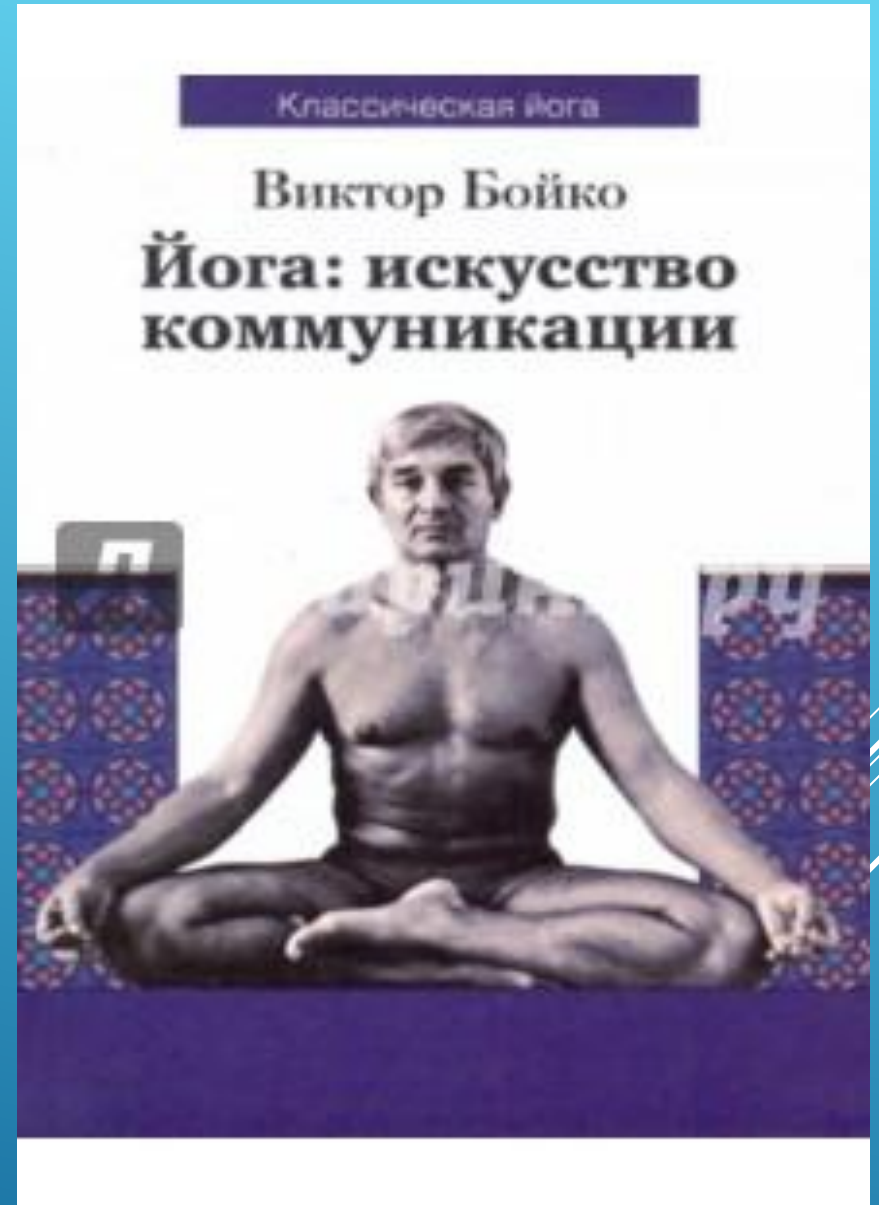
Задачи хатха-йоги - совершенствование систем организма

Средства хатха-йоги: Асаны, Пранаямы, Мудры, Бандхи



Одной из задач хатха-йоги - заключается в развитии гибкости и поддержании здоровья суставов и позвоночника. Особое внимание на неё стоит обратить людям с постоянной эмоциональной перегрузкой, напряженной или монотонной работой, а также, с ослабленным организмом по какой-либо причине.

Школа йоги Виктора Бойко В начале XXI века Виктор Бойко сформировал свой взгляд на йогу и создал комплекс практик. В него входят йога-терапия в профилактических целях и техники глубокого расслабления тела и разума. Асаны в этой системе выполняются в медленном темпе с применением «Йога Нидры». Источник: <https://miryogi.com/znanija/vidy-yogi>



Виктор Бойко - один из самых известных в нашей стране знатоков практической йоги. Он начал изучать ее самостоятельно в 70-х годах. После занятий в группе Лакшмана Кумара при посольстве Индии получил право на преподавание. В 1993 году основал центр «Классическая йога». В настоящее время имеет множество учеников в России и за рубежом, руководит Школой классической йоги в Москве. Он автор нескольких книг, посвященных теоретическим и прикладным аспектам йоги. Наиболее известная из них - «Йога: искусство коммуникации», посвященная древнейшей системе саморазвития как доступной каждому универсальной технологии коммуникации человека с собственной душой и миром.



«Йога никогда не интересовала меня как система спасения в том смысле, который придавали ей в древности, либо приписывают сейчас, религиозно-философские школы, как в самой Индии, так и за ее пределами. Предмет исследования - технология работы с телом и сознанием - носит чисто прикладной характер.»
(3)



Суть и цель занятий йогой по системе В.Бойко :

1. Перемещения тела в пространстве нет! 2. Цель (адрес) действия – само тело, которое принимает неподвижные позы. Движение носит обслуживающий характер и является атрибутом формы. 3. Внимание (сознание) направлено только на само тело. 4. Формы (положения) тела статичны и выдерживаются подолгу. 5. Движение происходит не в пространстве, а в самом теле, это движение формы от средних значений гибкости к ее пределам. 6. Топология внутренних органов меняется, тем сильнее – чем сложнее форма асаны. Но даже небольшое изменение топологии сопровождается длительной его экспозицией. 7. Положение тела относительно вектора силы тяжести самое разнообразное. 8. Мышцы и опорно-двигательный аппарат работают в режиме изометрии. 9. Работа кровеносной и дыхательной систем регулируется формой. 10. Формы (позы) отдыха и восстановления также архетипические. 11. Сознание в теле, из-за резкого сужения сферы восприятия оно теряет обычный тонус. 12. Ощущения в теле от формы также не допускаются, их нет.

Рекомендованные комплексы первых двух лет обучения в школе В.С.Бойко.

Первый день				Второй день			
 1. «Аштанга» 3 минуты	 2. «Аштанга» - «Вира» 3 минуты	 3. «Уттанасана» 3 минуты	 4. «Аштанга» 3 минуты	 17. «Аштанга» 3 минуты	 18. «Аштанга» 3 минуты	 19. «Аштанга» 3 минуты	 20. «Аштанга» 3 минуты
 5. «Уттанасана» 3 минуты	 6. «Аштанга» 3 минуты	 7. «Аштанга» 3 минуты	 8. «Аштанга» 3 минуты	 17.5. «Аштанга» 3 минуты	 18.5. «Аштанга» 3 минуты	 19.5. «Аштанга» 3 минуты	 20.5. «Аштанга» 3 минуты
 9. «Аштанга» 3 минуты	 10. «Аштанга» 3 минуты	 11. «Аштанга» 3 минуты	 12. «Аштанга» 3 минуты	 21. «Аштанга» 3 минуты	 22. «Аштанга» 3 минуты	 23. «Аштанга» 3 минуты	 24. «Аштанга» 3 минуты
 13. «Аштанга» 3 минуты	 14. «Аштанга» 3 минуты	 15. «Аштанга» 3 минуты	 16. «Аштанга» 3 минуты	 25. «Аштанга» 3 минуты	 26. «Аштанга» 3 минуты	 27. «Аштанга» 3 минуты	 28. «Аштанга» 3 минуты
 17.5. «Аштанга» 3 минуты	 18.5. «Аштанга» 3 минуты	 19.5. «Аштанга» 3 минуты	 20.5. «Аштанга» 3 минуты	 21. «Аштанга» 3 минуты	 22. «Аштанга» 3 минуты	 23. «Аштанга» 3 минуты	 24. «Аштанга» 3 минуты
 25. «Аштанга» 3 минуты				 25. «Аштанга» 3 минуты			

День первый:

1. Пашимоттанасана - три подхода по 3 мин. либо один со временем произвольным.
2. Врикшасана - по 30 сек.
3. Уттхита Триконадасана - по 1 мин.
4. Паривритта Триконадасана — по 1 мин.
5. Уттхита Парсваконадасана - по 40 сек.
6. Паривритта Парсваконадасана - 15 сек.
7. Вирабхадрасана I - по 15 сек.
8. Вирабхадрасана II - по 30 сек.
9. Шавасана - 3 мин.
10. Ардха Чандрасана - по 40 сек.
11. Парсвоттанасана - по 1 мин.
12. Паригхасана - по 40 сек.
13. Уткатасана - до 30 сек.
9. Шавасана - 2 мин.
14. Вирасана - до 3 мин.
15. Джатхара Паривартанасана - по 2 мин.
9. Шавасана - 15 мин.

День второй:

1. Пашимоттанасана - три подхода по 3 мин.
14. Вирасана - два раза по 1 мин.
16. Сиддхасана - по 2 мин.
15. Джатхара Паривартанасана - по 1 мин.
17. Ардха Бхуджангасана - три раза по 1,5 мин.
18. Бхуджангасана, начальная фаза - ноги на ширине плеч - 1-2 мин.
19. то же, нога на ногу, основная фаза - по 1 мин.
20. Трианга Мукхаикапада Пашимоттанасана - по 1 мин.
21. Ардха Матсиендрасана - по 1 мин. - сидя на ноге.
22. то же - по 1 мин. - сидя на полу.
23. Маричьясана - по 1 мин.
24. Парипурна Навасана - 3 подхода по 30 сек.
25. Ардха Навасана - 3 раза по 20 сек.
26. Пурвоттанасана - до 20 сек.
27. Урдхва Прасарита Падасана - 10 сек, 10 сек, 30 сек.
28. Сиршасана - по возможности, но не более 10 мин.
29. Сарвангасана - до 3-5 мин.
30. Халасана - до 5 мин.
15. Джатхара Паривартанасана - по 2 мин.
9. Шавасана - 15 мин.

Предлагаемая программа занятий асанами ориентирована на средний уровень физического развития. Приведенной информации достаточно для самостоятельной **трехлетней практики**, затем, если есть желание двигаться дальше, следует найти учителя.

Примечание: время выдержки дается максимальное, те, кому трудно соблюсти его, могут начинать с нескольких секунд, слово «по» указывает на то, что асана симметрично выполняется вправо и влево. Не следует пытаться выполнять данные комплексы «от» и «до», напротив - **каждый должен выбрать из них то, что доступно ему по силам, возрасту и состоянию здоровья**. Для тех, кто никогда не занимался спортом, перевернутые позы целесообразно вводить **не ранее чем через год** после начала занятий, и то лишь в том случае, если нет проблем с позвоночником, кровяным давлением либо излишним весом. Все «стоячие» лучше осваивать возле вертикальной плоскости, желательно, чтобы в прямых и обратных позах (со скручиванием верхнего пояса на сто восемьдесят градусов) обе лопатки (уже после освоения асаны) сохраняли с ней контакт. Ни в коем случае не нужно стараться воспроизвести позу «как на картинке», главное - свободно, без ощутимого напряжения принять хотя бы отчасти похожую конфигурацию. Для удобного пребывания в позе и обеспечения наилучших условий для мышечной релаксации можно опираться также о мебель, использовать любые подставки и т. д. Когда поза будет освоена, надобность в них исчезнет.

- ❑ Оптимальная температура для занятий асанами - 22-24 °С, в противном случае нужно обязательно утепляться. Сквозняки исключены, тело остывать не должно.
- ❑ На время месячных женщинам запрещены силовые и «стоячие» позы, интенсивное скручивание и прогибы назад.
- ❑ Следует выполнять оба этих комплекса, **чередую их день за днем.**
- ❑ Каждой позе соответствует определенный «рисунок» дыхания. Частота и глубина дыхания в разных асанах совершенно различна. Но, несмотря на это, дыхание всегда должно сохраняться таким же **естественным и свободным**, как если бы вы удобно сидели на диване, читая книгу!
- ❑ В асанах следует постоянно отпускать мышцы лица, при этом сама собой на нем возникает слабая полуулыбка, которая задействует только семнадцать мышц, когда же лицо напряжено, их работает более сорока.

- Если в течение дня возникнет вялость, нужно увеличить паузы между асанами, сократить время экспозиции либо выполнять комплексы не до конца. Суета и усердие в йоге ни к чему хорошему не приводят. Я рекомендую начинающим в первый год занятий обязательно устраивать себе отдых от практики, то есть заниматься шесть раз в неделю.
- Ноги в «стоячих» асанах напряжены умеренно, однако коленные чашечки всегда четко подтянуты кверху. Это сохраняет ноги (либо одну, когда другая находится в выпаде) прямыми, как струна. Есть и тонкий момент: если перестараться с этим усилием, то напряжение «прихватывает» все «остальное» тело. Не напрячь мышцы ног до нужной кондиции - асана будет расхлябанной. Если же попасть в оптимальный сектор величины мышечного усилия, то ноги будут твердыми и прямыми, но не перенапряженными, при этом туловище расслабленно и свободно крутится в пояснице. «Стоячие» позы особенно показаны при астении, гипотонусе и мышечной слабости. Что касается сложности, то человек, освоивший «стоячие» асаны, знает, что простота их - кажущаяся.

- ❑ Стимулы малой размерности обладают восстанавливающим и лечебным эффектом. После освоения глубокой релаксации нагрузка в асанах может быть значительно увеличена, но преобладание парасимпатки сохраняется.
- ❑ На самом деле асану не надо делать, в ней нужно просто быть!
- ❑ Выполнить асану грамотно - значит просто сделать ее так, как она сегодня получается - и только, без желаний, старания и каких-либо ухищрений.



□ Опишем примерное развитие событий в асанах на гибкость и растяжку. Итак, доступная форма позы принята, глаза закрыты. Вначале приходится сканировать тело лучом внимания и в фокусе этого луча расслаблять мышцы усилием воли - условно назовем эту стадию первым вниманием. Пока не наработан автоматизм, сканирование приходится постоянно повторять. Это не разовый акт, но процесс: как только луч внимания сместился, мышцы в оставленной им области норовят напрячься заново. Когда поза стала привычной, ощущения растворены и наступила физиологическая тишина, внимание начнет «расплываться» вместе с сознанием, превращаясь в своеобразный экран, на котором как бы «высвечивается» все тело целиком. Сознание (осознание) тела становится телом сознания - назовем это условно вторым вниманием. Если при этом «всплывают» ощущения от внутренних органов, значит, с ними есть проблемы, суть которых лучше выяснить незамедлительно. Когда тишина в теле и сознании начинает нарушаться - все равно где и чем - значит, время выдержки позы истекло.

Люди, имеющие большие проблемы со здоровьем, **через два-три года** практики выходят на такое состояние здоровья, которое определяется ВОЗ «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.»

Цитата из книги В. Бойко " Мне много раз приходилось наблюдать за тем, как люди, имеющие большие проблемы со здоровьем , через два-три года практики выходят на системное состояние. В их жизни становится на место все, что было дисгармоничным.. ." (3, с.379)

Список используемой литературы:

1. Сухарева, И. А. Занятия йогой — путь к психологическому равновесию / И. А. Сухарева, С. А. Василенко, В. В. Турчина // Крым. журн. эксперимент. и клин. медицины. — 2015. — Т. 5, № 3 (19). — С. 62–63.
2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. — М. : Советский спорт , 1990,—64 с .
3. В. С. Бойко. ЙОГА: ИСКУССТВО КОММУНИКАЦИИ. Издание третье, исправленное и дополненное. Нижний Новгород: ДЕКОМ, 2008. - 496 с.