

УДК 796

Шеховцова К.В.¹, Польська Є.А.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-141 НУ «Запорізька політехніка»

ЙОГА – ФІЛОСОФІЯ ТІЛА ТА ДУШІ. ЯК ВПЛИВАЄ ЙОГА НА КРАСУ ТА СТАН ТІЛА

Йога – це поєднання фізичних вправ, які засновані на різноманітних позах, та медитацій. Йоогою займаються для того, щоб покращити контроль над розумом і тілом. Зокрема йога найбільше популярна серед жінок. Регулярні вправи сприяють гнучкості та красивому вигляду тіла.

Історія йоги бере початок із Давньої Індії. Вважається, що йога була передана людству, безпосередньо Творцем через свого посланника - аватара Крішну древньоіндійському пророку Арджуні.

Там йоогою називають практики тіла і розуму, різні стилі, яких складають із фізичних поз, дихальних прийомів та медитації. Тому вона і є таким популярним заняттям сьогодні, бо шалений та напружений ритм змушує зберігати душевну рівновагу та підтримувати тіло у здоровому стані.

Вчення йоги багатогранне. Йоого основна мета – досягнення нірвани (повне поєднання творіння із своїм творцем). Власне і саме значення санскритського терміну "йога" перекладається як "поєднання". Тобто поєднання створеного зі своїм творцем.

Цікаво те, що спочатку створення йоги її практикували здебільшого чоловіки. Письмової згадки немає, але вчені припускають, що філософія йоги пішла від трактату індійського мудреця Патанджалі « Йога – сутра ». Записам понад 2000 років. Це найдавніша письмова робота про йоого, на основі якої базуються всі сучасні асани.

Асана (за визначенням трактату « Йога – сутра Патанджалі ») – це зручне та стійке положення тіла, в якому воно перебуває в своїй істинній формі. Регулярне відтворення поз йоги додають спритності, сили та гнучкості тілу. За іншим визначенням асани – це багато фізичних положень в хатха -

йозі. Люди, які займаються йогою, використовують асани для звільнення енергії та стимулювання незбалансованої чакри.

Першочерговою метою йоги не було створення ефекту, як від фітнесу. Вона передбачала пошук гармонії в собі та сприйняття краси свого тіла завдяки розширенню духовної енергії за допомогою дихальних практик і розумової спрямованості.

Головними функціями йоги є:
розвиток гнучкості тіла;
поліпшення стану тіла;
збагачення духовною енергією;
відновлення рівноваги;
стимулювання дихальної системи.

Зазвичай йогу асоціюють із деревом: коріння, стовбур, гілки, цвіт і плоди. Напрями йоги ділять на "гілки".

Хатха - йога: фізичний та психічний напрям, який впливає на тіло та розум.

Раджа - йога: передбачає медитацію та чітке дотримання послідовності дисциплінарних кроків, відомих як "вісім кінцівок" йоги.

Карма - йога: шлях віри, який має на меті створити майбутнє, вільне від негативу та егоїзму.

Бхакті - йога: спрямована на встановлення шляху відданості, служіння, позитивного способу вираження емоцій та толерантності.

Джняна - йога: стосується мудрості, пошуку можливості навчити інших та розвитку власного інтелекту через навчання.

Тантра - йога: вища практика через ритуали, церемонії та встановлення вищої досконалості йоги (мокші).

Для занять йоги краще підбирати зручний одяг. Він має бути вироблений із натуральних тканин, та таким, щоб не заважав займатися та не відволікав від Головного процесу пізнання.

Починати треба з маленького. Не треба намагатися досягнути одразу все – це неможливо. До занять варто підходити свідомо. Із повною готовністю працювати та проникати у теорію.

Старанне відвідування та пізнання цієї філософії подарує спокій. Відчуття гармонії між зовнішнім та внутрішнім. Крім того, ви отримаєте прекрасне, підтягнуте тіло та чудово розвинуті м'язи.

Та як і у будь-якій справі – старанність та відданість – запорука успіху.