Автор: admin
10.01.2013 10:37 -

Зачем нужно заниматься йогой?

Хатха-йога существует около 3 тысяч лет, за это время о ее достоинствах написаны километры различной литературы, сложены тысячи легенд, поставлено огромное количество научных экспериментов. Остановимся лишь на основных преимуществах, которые получают занимающиеся.

Хатха-йога – это путь к здоровью, поскольку йогические упражнения восстанавливают правильную структуру **позвоночника**, оказывают регулирующее действие на эндокринную систему, нормализуют действие кровеносной, пищеварительной, дыхательной и других систем организма. Объяснить целительное действие йоги можно тем, что асаны (положения тела) и пранаямы (дыхательные упражнения) осуществляют последовательный массаж всех органов тела, тренируют не только крупные, но и мелкие группы мышц, оказывают целительное воздействие на каждый участок тела.

Хатха-йога – это путь к разрешению **эмоциональных** проблем, созданию радостного, светлого мироощущения. Механизм такого изменения заключается в снятии так называемого мышечного панциря, сковывающего тело человека.

Немецкий психолог В. Райх установил, что в тот момент, когда человек получает какую-либо психологическую травму, эмоциональное напряжение остается в памяти тела в виде мышечных зажимов. Постепенно количество зажимов растет, и человек оказывается закованным в панцирь не до конца разрешенных психологических конфликтов. Мышечный панцирь ведет к тому, что человек всю жизнь «носит» с собой былые потрясения, страхи и переживания, а значит, его восприятие мира как прекрасного и совершенного творения в значительной степени затруднено. Асаны и пранаямы разрушают мышечный панцирь и предотвращают образование новых зажимов. Человек, освобожденный от мышечного панциря, способен испытывать полноценную радость от существования, радость ребенка, святого и просветленного.

Хата-йога ведет к существенному повышению **интеллектуальных способностей** челове ка. Йогическая практика, особенно если практикующий молод, помогает наладить правильное межполушарное взаимодействие головного мозга, формирует целостность и взаимосвязь всех психических процессов, влияет на пространственное мышление, учит творческому, гибкому подходу к любой поставленной задаче; повышается качество и объем внимания.

Хатха-йога дает **красоту**, повышает привлекательность человека. Практикующие получают не только красивую осанку и стройное тело, но и учатся грациозно двигаться, создавая тем самым ореол привлекательности и обаяния, располагая к себе окружающих.

Хатха-йога развивает такие черты характера, как сила воли, **настойчивость**, усидчивость, что очень актуально в современном изобилующем нагрузками мире.

В Хатха-йоге существует большой набор упражнений, направленных на релаксацию, **снятие стресса**
и накопленного за день напряжения, в результате улучшается качества сна, человек получает отличное самочувствие и бодрое состояние в течение всего дня, способность противостоять большим нагрузкам, нежели ранее.

Использование Хатха-йоги не ограничено возрастом, и для каждого периода жизни разработаны техники, решающие задачи, характерные именно для данного возраста.

Обобщая все вышесказанное, можно сказать, что Хатха-йога – это уникальная система, решающая насущные проблемы человечества, приводящая к развитию и гармонизации всех аспектов человеческой психики и тела. Методы, которыми решаются проблемы, просты, увлекательны и доступны практически каждому. Именно этим объясняется рост интереса к Хатха-йоге по всему миру.

Автор - **Екатерина Высоцкая**
Источник