Автор: Gravelbreaker
21.08.2010 23:02 -

Данная статья предназначается всем, кому интересны вопросы саморазвития, гармонизации тела и духа посредством практики йоги. Здесь я бы хотел осветить некоторые особенности работы со вниманием во время практики йоги без выполнения которых практика теряет эффективность.

Я несколько раз подходил к практике йоги с разных сторон, пока не открыл для себя тот формат практики и те способы, которые позволяют мне, обычному человеку, не обладающему от природы сверхгибкостью и имеющему некоторые проблемами со спиной и позвоночником, получать от йоги максимальный эффект без риска быть травмированному. Мой опыт пока не столь велик. Но за 2 года, из которых активная практика асан была только в течение последнего года, я убедился в эффективности тех подходов, с которыми я познакомился в школе классической йоги В.С. Бойко и которые дали реальные результаты по улучшению качества жизни.

Результатом практики йоги являются:

- постепенное устранение из жизни проблем, которые раньше казались неразрешимыми
- внутреннее спокойствие и умение в любой ситуации поступать оптимально и эффективно
- появляется некоторый внутренний компас, который начинает вести вашу жизнь оптимальным способом
- автоматическая гармонизация процессов взаимодействия «тела и сознания» и «сознания с бессознательной частью психики»

Дисциплин йоги множество, но цель каждой из дисциплин – оптимизация процессов духовного и физического развития практикующего.

Самое распространенное среди различных течений – Хатха-йога, в ходе которой

практикующий выполняет набор асан (определенных форм тела), в ходе выполнения которых и приходит к нужному состоянию сознания.

Необходимым условием правильной практики йоги является физическая и ментальная релаксация. Практику йоги можно считать правильной только при условии правильной работе внимания во время занятий.

Можно много лет выполнять асаны и не получать нужных эффектов, если не выполнять главное условие ментальной и физической релаксации.

Именно ментальная релаксация, когда сознание становится спокойным, пустым, отрешенным обуславливает запуск естественных процессов самовосстановления организма и оптимизации психической деятельности.

Человеку европейского менталитета не знакомого с внутренними законами практики йоги на первый взгляд кажется, что критерием правильной практики является нужная форма асаны, чтобы было как на картинке. Но это не есть критерий грамотной практики. Верным критерием может быть достижение ментальной релаксации и покоя сознания во время практики.

Форма ассан.

Форма асаны должна быть такой, чтобы ощущения в ней были как фон, который при ментальной релаксации почти не осознается, если не обращать на него внимания. Если асана вызывает нервное напряжение, а не расслабление, значит практика идет неправильно и форму надо упростить. Асана должна быть удобной и комфортной. Для обеспечения этого условия рекомендуется использовать вспомогательные приспособления такие как небольшие подушки или деревянные кирпичи. В результате такой практики обеспечиваются оптимальные условия для естественного прироста

гибкости. Других естественных путей ускорить этот процесс во время практики не существует. Нельзя действовать, переступая через боль, неприятные и некомфортные ощущения. Это может привести к травме и уж точно не обеспечит продвижения в практике йоги.

Разберем работу внимания:

Перед выполнением асан следует расслабить свое тело, погрузиться в него вниманием, выделить те участки, которые напряжены, и отпустить их, расслабить.

Полный текст статьи http://i-y-s.ru