

С чего начинается хатха-йога?

Довольно часто йога начинается с ощутимого удара в то место, где обычно ждут открытия третьего глаза, то есть в лоб. Случилось что-то в жизни, нет сил бороться, негде взять жизненной энергии – и вот человек оказывается на занятиях йоги в надежде изменить все к лучшему.

Обращаясь к йоге, одни жаждут выхода в нирвану, а другие мечтают скрутиться в бараний рог и уснуть на гвоздях, желательно вниз головой.

Первые упорно хотят достичь соматхи, то есть просветления, и презирают физическую подготовку, что сразу ставит под сомнение возможность даже качественной медитации, что уж о просветлении говорить. А вторые начисто забывают, что базовые ценности йога – соблюдение принципов Ямы и Ниямы, выполнение которых тоже требует особого внимания.

К сожалению, тотальное увлечение йогой привело к появлению **псевдо-йоги**. Например, фитнес-йога к настоящей йоге имеет такое же отношение, как детская книжка с картинками к Большой Советской Энциклопедии. Вреда никакого, но пользы тоже мало.

Справедливости ради, следует сказать, что занятия такой облегченной йогой иногда становятся стартовой площадкой для серьезных занятий скорее, чем халтура в фитнес-клубах. Зачастую на этапе поиска продвинутых инструкторов ученики по наивности попадают в другие псевдо-його-центры. Здесь пользы даже меньше, чем в фитнес-йоге, а вреда неизмеримо больше.

Такие занятия обычно сопровождаются продолжительными песнопениями, ложными «медитациями» и загрузкой мозга о тленности всего материального. Довольно часто под маской таких центров располагаются банальные секты, чьей главной задачей является вымогательство денег из наивных учеников. Иногда даже встречаются агитации на якобы волонтерские работы, за которые организаторы на самом деле получают довольно приличное вознаграждение, наживаясь на своих учениках.

Радует, что такие секты все же раскрываются время от времени, что, впрочем, не является поводом для уменьшения здоровой подозрительности.

Чтобы не быть пессимистичной, с удовольствием отмечу и еще один путь, с которого начинается йога. Это, пожалуй, самый приятный и безболезненный старт, когда удастся сразу найти ту школу, которая будет максимально способствовать развитию, и в первую очередь физическому, потому как без тренированного тела ни медитация, ни пранайама просто невозможны.

Это не означает, что не надо пробовать, просто надо объективно оценивать свои силы. Например, **средняя медитация с предварительной пранайамой (то есть дыхательными упражнениями) длится от одного до полутора часов с соблюдением ряда условий:**

1. *Комфортная Падмасана* (в быту «лотос», т.е. переплетенные крест-накрест ноги).
2. *Прямая спина.*
3. *Умение растягивать дыхание:* вдох – 20 ударов, выдох – в два раза длиннее, т.е. 40 ударов. Это среднее хорошее дыхание, некоторые растягивают выдох до 60.
4. *Абсолютная (!) неподвижность.*

Достаточно хотя бы попробовать выполнить эти пункты, чтобы ощутить, насколько категорически тело отказывается держать ноги скрещенными, а спину прямой. Про неподвижность и вовсе нечего упоминать, то здесь зачесется, то ворона каркнет – вздрогнешь, то чихнешь, то в колене заболит и захочется сесть иначе.

Все это говорит о том, что не хватает элементарной силы тела, чтобы держать его под контролем, а ведь серьезная йога начинается именно с произвольной, т.е. по собственному желанию, остановки мыслительного процесса. А если мозг постоянно отвлекается на немощное тельце, о какой остановке мысли можно говорить?

Вот и получается, что для привлечения сильного духа требуется сначала создать сильное тело. Поэтому йога начинается с **правильного йога-центра**. Его можно отличить по некоторым признакам:

С чего начинается хатха-йога

Автор: admin

26.07.2012 15:40 -

– проводится не менее трех занятий в неделю;

– продолжительность одного занятия – от двух часов;

– 90% времени посвящено именно физическим тренировкам, и все асаны даются минимум трех уровней сложности, чтобы ученик мог постоянно пробовать, а вдруг именно сегодня он может выполнить асану глубже.

Огромным плюсом йога-центра служит организация семинаров, когда только для участников клуба проводится закрытый семинар-интенсив с известными в йогическом мире учителями йоги.

Так что, ***будьте внимательны и осторожны при выборе центра***, и тогда ваш Путь йоги начнется с приятного ощущения свежего ветра перемен внутри и вокруг вас.

Автор - Светлана Зуу

[Источник](#)