

Йога для здоров'я

Останнім часом великої популярності набуває практикування різних видів йоги. Це не дивно, адже фізична активність та стабільність психічного здоров'я дуже важливі для сучасної людини, а йога – це зв'язок фізичного з духовним. Про переваги, що надають заняття йогою читайте далі у статті.



Йога та гарне самопочуття

Взагалі, будь – які фізичні вправи корисні для покращення фізичного самопочуття. Проте йога – це емоція рухів. Після заняття йогою відчувається приємний фізичний «післясмак». Вправи приносять відчутне задоволення, а м'язи всього тіла підтримуються у тонусі. Фактично йога – це поєднання статичного фізичного навантаження та гімнастики, що підкріплюються усвідомленим проведенням вправ та психологічною розрядкою. З'являється легкість в тілі, рухи стають плавними. Немає відчуття втоми і втрати енергії, навпаки - «виростають крила». З'являється відчуття м'язового і розумового тону - хочеться жити і працювати! Також відчутно «прояснюється» в голові - з'являється ясність розуму і свідомості.

Регулярні заняття йогою поступово призводять до того, що подібний стан стає нормою життя. Гарне самопочуття після занять і взагалі «по життю» - це візитна картка йоги.

Йога вчить розслаблятися



Навик релаксації (вміння фізично розслаблятися) є вкрай важливими і необхідними для будь-якої людини. Справа в тому, що релаксація - один з головних методів профілактики стресу і супроводжуваних його негативних наслідків, що також можуть викликати розвиток хвороб на психічному та фізичному рівнях.



Володіючи навичками релаксації, ми можемо зусиллям свідомості швидко заспокоїтися і розслабитися, не даючи стресу нещадно виснажувати наші фізичні та психологічні ресурси. Для сучасної людини це вкрай важливо – вміти відсторонитися від стресогенних факторів, які постійно атакують у житті.

Одне із головних правил йоги говорить: «Намагайтеся знайти таке положення тіла в асан, щоб вам було максимально зручно і комфортно, щоб у вас вийшло розслабитися» переноситься за час методичних занять у повсякденне життя, як вміння відчувати себе спокійно, комфортно і розслаблено в найнесприятливіших ситуаціях.



Йога заспокоює розум

«Йога - Чітта врітті ніродха». Це перший рядок древнього тексту на санскриті, який можна тлумачити так: «Мета йоги - зупинка блукань (або заспокоєння) розуму». Тобто, йога - це не тільки корисна і приємна фізкультура (а багато хто сприймає і розуміють її саме так). Йога - це ще й ефективний метод заспокоєння розуму, метод, завдяки якому ми стаємо більш врівноваженими і ефективними в роботі, і в житті. Завдяки йозі розум перестає залучатися до негативу, а енергія починає витрачатися з більшою ефективністю.



Кажуть, що найкращий спосіб в чомусь переконатися - перевірити на власному прикладі.

Зробіть усвідомлений вибір, прийміть рішення, і якщо воно буде схвальним продовжуйте заняття хоча б 3 місяці. Саме за цей час ви зможете відчути всі переваги розслаблення та натхнення від занять йогою!

За матеріалами статті психолога Юрія Проскури

**ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ ЖИТТЯ**

БУДЬТЕ СПОКІЙНІ ТА НАТХНЕННІ !