

*Йога*

*путь к*

*здоровью*



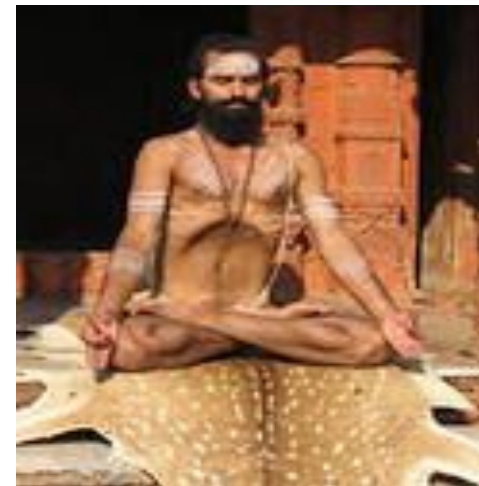
*\* «Йога – это тот свет, который если загорится, то уже не померкнет. И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя».*



# *Что такое йога*

*Слово «йога» происходит от санскритского корня ЮДЖ, означающего «соединять», «обуздывать», «фокусировать внимание», «использовать».*

*«ЙОГА – это древнее искусство, древнее учение, предназначенное для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума.»*



Click on an asana for more info.



# Что такое йога

*«Асана» означает  
придание телу  
различных положений  
при полном вовлечении  
ума.*

*\* Йога – это высокое искусство, приводящее человека к максимальному проявлению его способностей. Но большинство людей искусства для проявления своего мастерства нуждаются в инструментах. Одним из главных «инструментов» йоги являются АСАНЫ.*

# История возникновения йоги

*Доподлинно неизвестно когда возникла йога, предположительно временем её возникновения можно считать каменный век. Археологи находили различные статуэтки и печати с позами из йоги в оставшихся городах цивилизации Инд-Сарасвати. И с уверенностью можно сказать, что йоге как минимум 6.000 лет.*



# *Чем полезна йога*



- \* С йогой мы познаем окружающий мир*
- \* С йогой мы укрепляем здоровье*
- \* Йога учит концентрироваться*
- \* Йога – это дыхание*



# Дерево

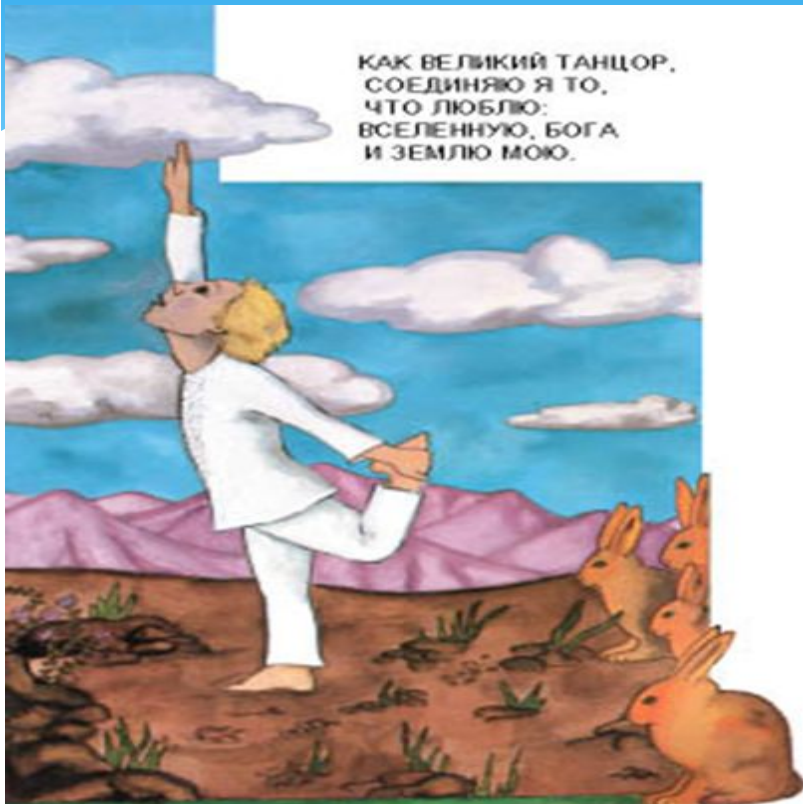
*Как прочный, как высокий  
Дуб, укоренившийся в  
Земле,  
Даю покой я, кров, уют -  
всегда, всем и везде.*



**Полезьа:** Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела, укрепляются мышцы ног.

# Король танца

КАК ВЕЛИКИЙ ТАНЦОР,  
СОЕДИНЯЮ Я ТО,  
ЧТО ЛЮБЛЮ:  
ВСЕЛЕННУЮ, БОГА  
И ЗЕМЛЮ МОЮ.



*\*Как великий танцор,  
соединяю я то, что люблю  
вселенную, Бога и землю  
свою.*

*\*Полезьа: Эта поза также  
помогает развить чувство  
равновесия и координацию  
движений тела.*



# Кузнечик

*Подобно кузнечику,  
мысль прыгает вокруг  
То взмывая вверх, то  
опускаясь вниз.  
Пусть моё внимание  
остановится вдруг  
На неподвижном  
цветке - ведь это мой  
каприз.*



**Полезьа:** Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.



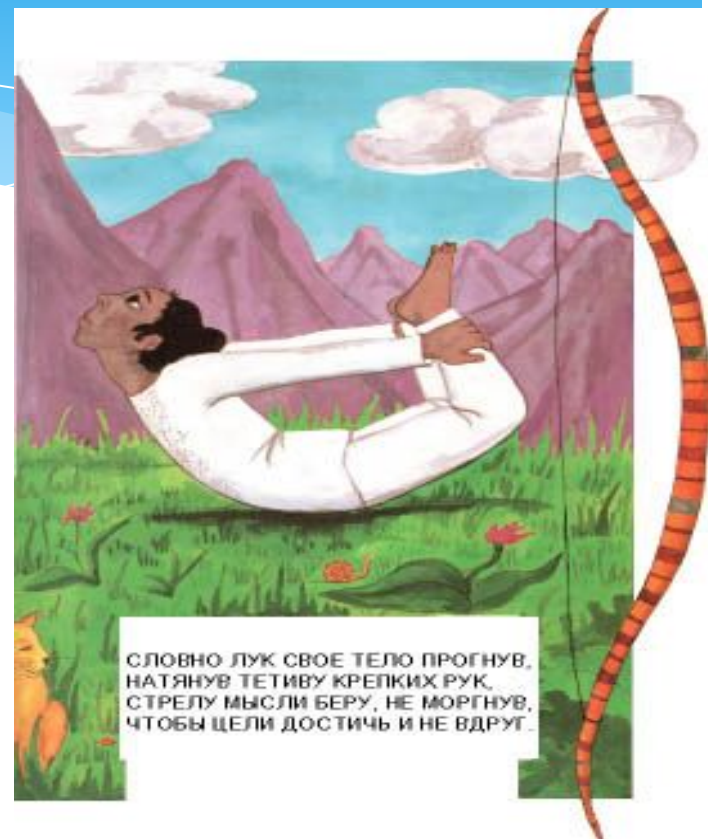
## ***Кобра.***

*Дует лёгкий ветерок,  
стебли трав качая,  
Свежесть утра на весь  
день в теле оставляя.  
Раздувает капюшон  
королевской кобры,  
Делает мудрее нас, чтоб  
мы были добры.*

**Полезьа:** *Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких.*

# Лук

- \* *Словно лук своё тело прогнув,*
  - \* *Натянув тетиву крепких рук,*
  - \* *Стрелу мысли беру, не моргнув,*
  - \* *Чтобы цели достичь и не вдруг.*
- 
- \* **Польза:** *Поза Лука укрепляет и тонизирует живот. Она способствует также пищеварению и удалению отходов. Она соединяет в себе пользу от поз Кобры и Кузнечика.*



СЛОВНО ЛУК СВОЕ ТЕЛО ПРОГНУВ,  
НАТЯНУВ ТЕТИВУ КРЕПКИХ РУК,  
СТРЕЛУ МЫСЛИ БЕРУ, НЕ МОРГНУВ,  
ЧТОБЫ ЦЕЛИ ДОСТИЧЬ И НЕ ВДРУГ.

# Свёрнутый лист

*Согнувшись вперёд, я, как  
свёрнутый лист,  
исписанный мелким  
почерком,  
Лечу сквозь вселенную в  
триллионы вёрст,  
подхваченный Главным  
лётчиком.*

**Полезьа:** *Свёрнутый Лист тонизирует и массирует внутренние органы живота, вытягивает заднюю группу мышц тела и позвоночник. Эта поза ликвидирует также напряжённость мышц задней поверхности ног и тугоподвижность поясницы.*

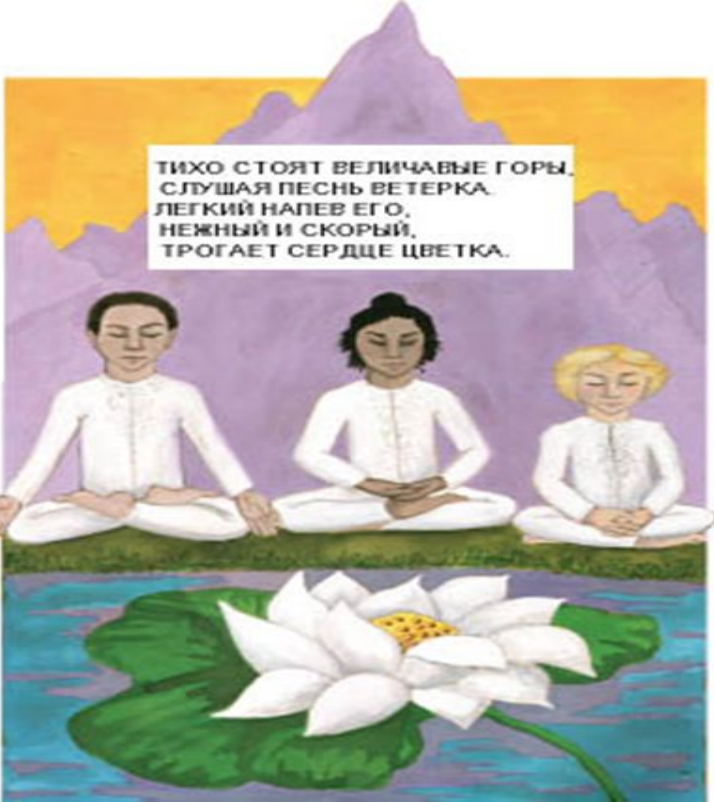


# Рыба



- \* *Этот мир, как горной реки поток, несёт меня водоворотами течения.*
- \* *Подобно рыбе выброшенной на песок, осознаю я Истины мгновенья.*
- \* *Полезьа: Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.*

# Цветок лотоса



ТИХО СТОЯТ ВЕЛИЧАВЫЕ ГОРЫ,  
СЛУШАЯ ПЕСНЬ ВЕТЕРКА.  
ЛЕГКИЙ НАПЕВ ЕГО,  
НЕЖНЫЙ И СКОРЫЙ,  
ТРОГАЕТ СЕРДЦЕ ЦВЕТКА.

*Тихо стоят величавые  
горы, слушая песнь  
ветерка.*

*Лёгкий напев его, нежный  
и скорый, трогает сердце  
цветка.*

- \* **Полезьа:** При ежедневной практике поза Цветка Лотоса приносит множество замечательных результатов для ума и тела. Укрепляется вся нервная система, значительно возрастает энергия тела и ума.

# *Мёртвая поза*



- \* *Как трава, я покрываю землю,*
- \* *Как ракушка, я лежу на берегу.*
- \* *Как кувшинки лист, я воду озера приемлю,*
- \* *И как птица, дом свой стерегу.*

**Полезьа: Эта поза полезна для всего тела и успокаивает ваш ум.**

**Полезьа:** эти асаны успокаивают ум, помогают сосредоточиться, учат концентрироваться.

## *Цветок лотоса*



## *Мёртвая поза*





**Полюза: асаны: свёрнутый лист, кузнечик, кобра и лук**  
оказывают благотворное влияние на внутренние органы,  
укрепляют позвоночник, увеличивают жизненную ёмкость  
легких.



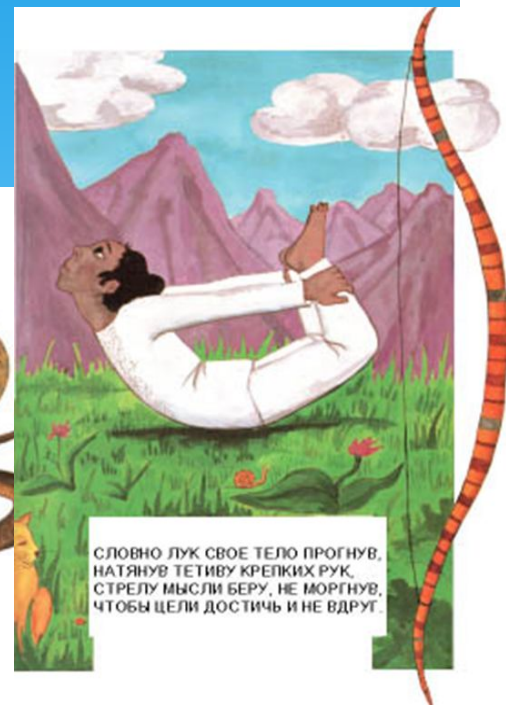
СОГНУВШИСЬ ВПЕРЕД,  
Я КАК СВЕРНУТЫЙ ЛИСТ,  
ИСПИСАННЫЙ МЕЛКИМ ПОЧЕРКОМ,  
ЛЕЧУ СКВОЗЬ ВСЕЛЕННУЮ  
В ТРИЛЛИОНЫ ВЕРСТ,  
ПОДХВАЧЕННЫЙ  
ГЛАВНЫМ ЛЕТЧИКОМ.



ПОДОБНО КУЗНЕЧИКУ,  
МЫСЛЬ ПРЫГАЕТ ВОКРУГ:  
ТО ВЗМЫВАЯ ВВЕРХ,  
ТО ОПУСКАЯСЬ ВНИЗ.  
ПУСТЬ МОЕ ВНИМАНИЕ  
ОСТАНОВИТСЯ ВДРУГ  
НА НЕПОДВИЖНОМ ЦВЕТКЕ -  
ВЕДЬ ЭТО МОЙ КАПРИЗ.



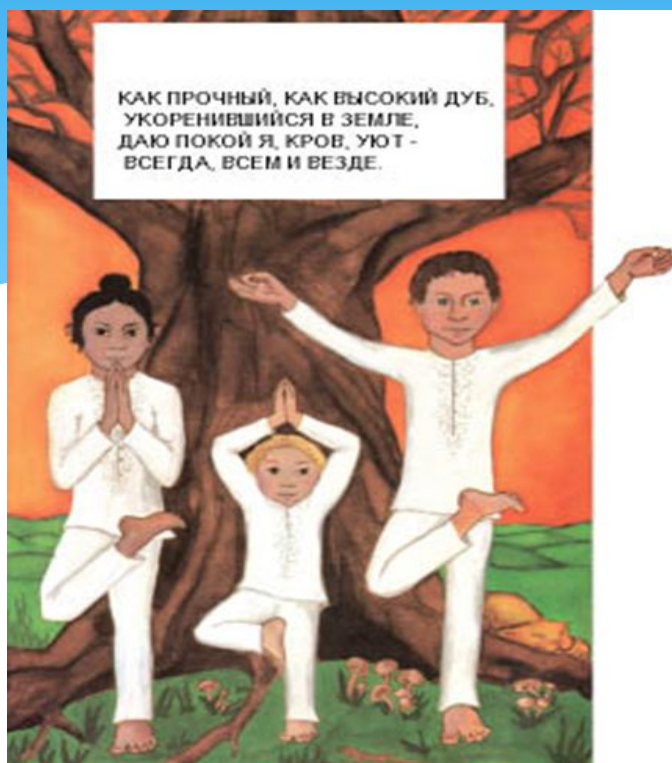
ДУЕТ ЛЕГКИЙ ВЕТЕРОК, СТЕБЛИ ТРАВ КАЧАЯ,  
СВЕЖЕСТЬ УТРА НА ВЕСЬ ДЕНЬ  
В ТЕЛЕ ОСТАВЛЯЯ.  
РАЗДУВАЕТ КАПЮШОН КОРОЛЕВСКОЙ КОБРЫ,  
ДЕЛАЕТ МУДРЕЕ НАС, ЧТОБ МЫ БЫЛИ ДОБРЫ.



СЛОВНО ЛУК СВОЕ ТЕЛО ПРОГНУВ,  
НАТЯНУВ ТЕТИВУ КРЕПКИХ РУК,  
СТРЕЛУ МЫСЛИ БЕРУ, НЕ МОРГНУВ,  
ЧТОБЫ ЦЕЛИ ДОСТИЧЬ И НЕ ВДРУГ.

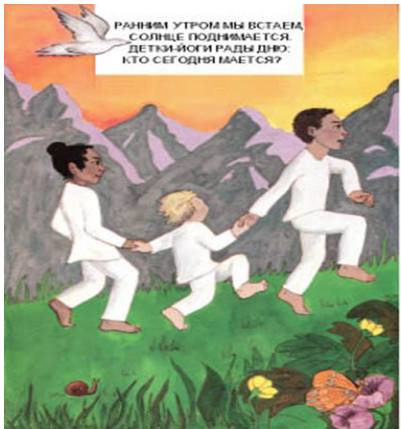
**Полезьа:** Эти позы помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

*кобра*

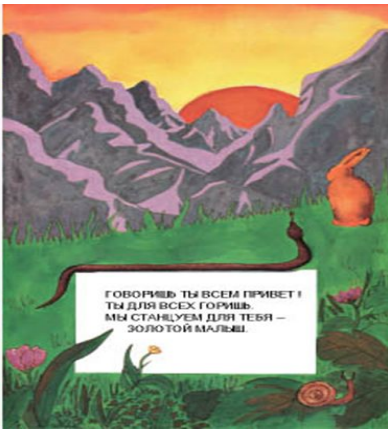


*король танцев*





РАНИМ УТРОМ МЫ ВСТАЕМ,  
СОЛНЦЕ ПОДНИМАЕТСЯ.  
ДЕТЯ И ОГНИ РАДЫ ДВУМ:  
КТО СЕГОДНЯ МАЕТСЯ?



ГОВОРИШЬ, ТЫ ВСЕМ ПРИВЕТ!  
ТЫ ДЛЯ ВСЕХ ГОРИШЬ:  
МЫ СТАНЦУЕМ ДЛЯ ТЕБЯ —  
ЗОЛОТОЙ МАЛЫШ.

*Быть здоровым – значит не просто не болеть. Крепкое здоровье подразумевает совершенный баланс и гармонию между всеми системами.*

*Здоровье – это идеальное равновесие тела и ума.*

*Здоровье подобно струящейся речной воде, которая всегда свежа и чиста и непрерывно движется.*

# Танец Солнца



1. О ДОРОГОЕ ЗОЛОТОЕ СОЛНЦЕ

2. КАЖДОЕ УТРО ТЫ ПРИХОДИШЬ, ЧТОБЫ ДАТЬ МИРУ СВЕТ

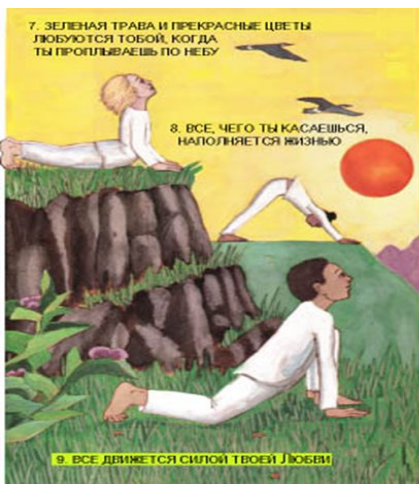
3. ТЫ — ДРЕВНИЙ И МУДРЫЙ ОТЕЦ ЗЕМЛИ



4. НЕСМОТРИ НА ЭТО, КАЖДОЕ УТРО ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ ЯРКИМ И МОЛОДЫМ

5. ВСЕ ПТИЦЫ ПОЮТ ДЛЯ ТЕБЯ СВОИ ПЕСНИ

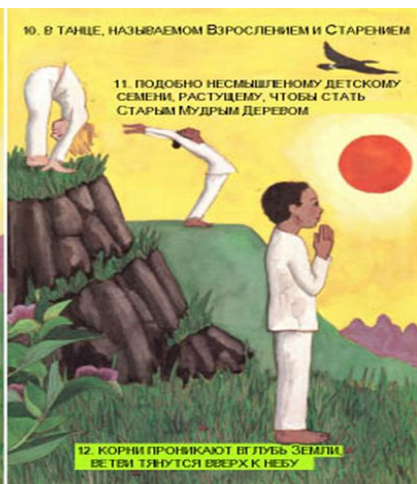
6. В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ТВОЕГО ДНЯ ЖИВОТНЫЕ РЕЗВЯТСЯ НА ЛУГАХ



7. ЗЕЛЕНАЯ ТРАВА И ПРЕКРАСНЫЕ ЦВЕТЫ ЛЮБУЮТСЯ ТОБОЙ, КОГДА ТЫ ПРОПЛываЕШЬ ПО НЕБУ

8. ВСЕ, ЧЕГО ТЫ КАСАЕШЬСЯ, НАПОЛНЯЕТСЯ ЖИЗНЬЮ

9. ВСЕ ДВИЖЕТСЯ СИЛОЙ ТВОЕЙ ЛЮБВИ

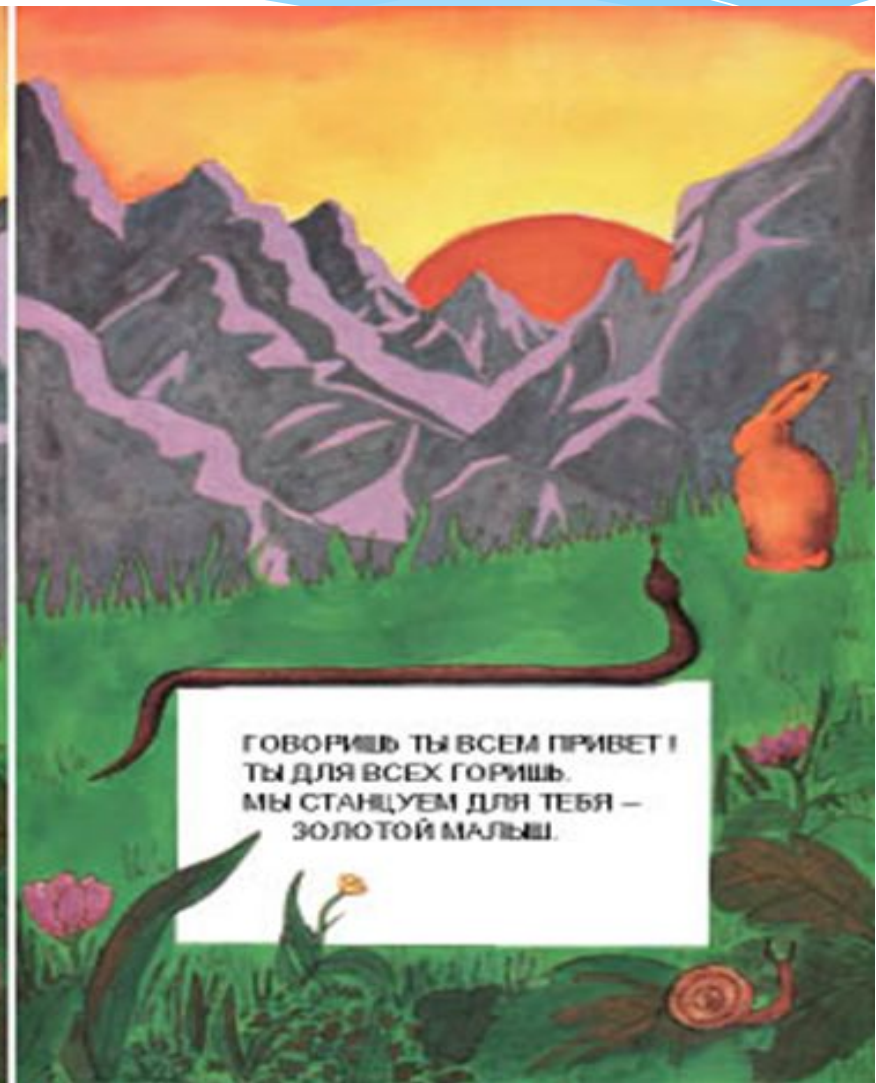
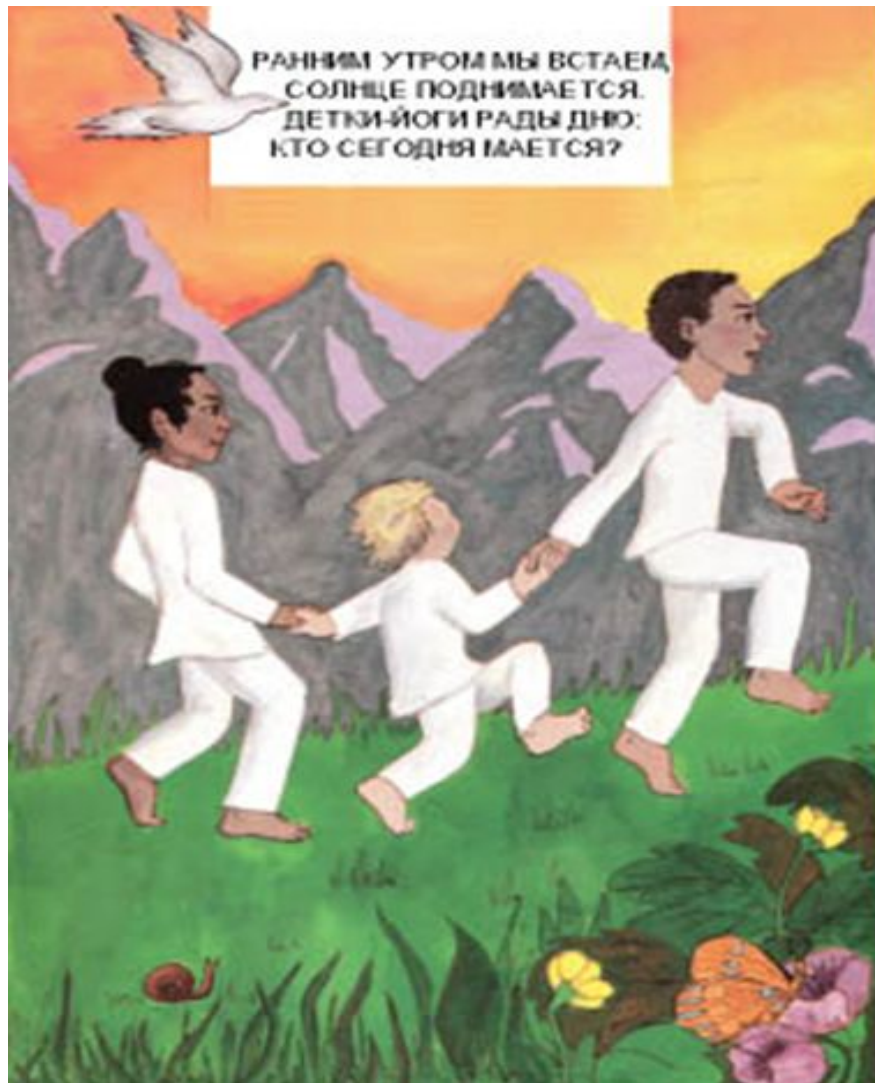


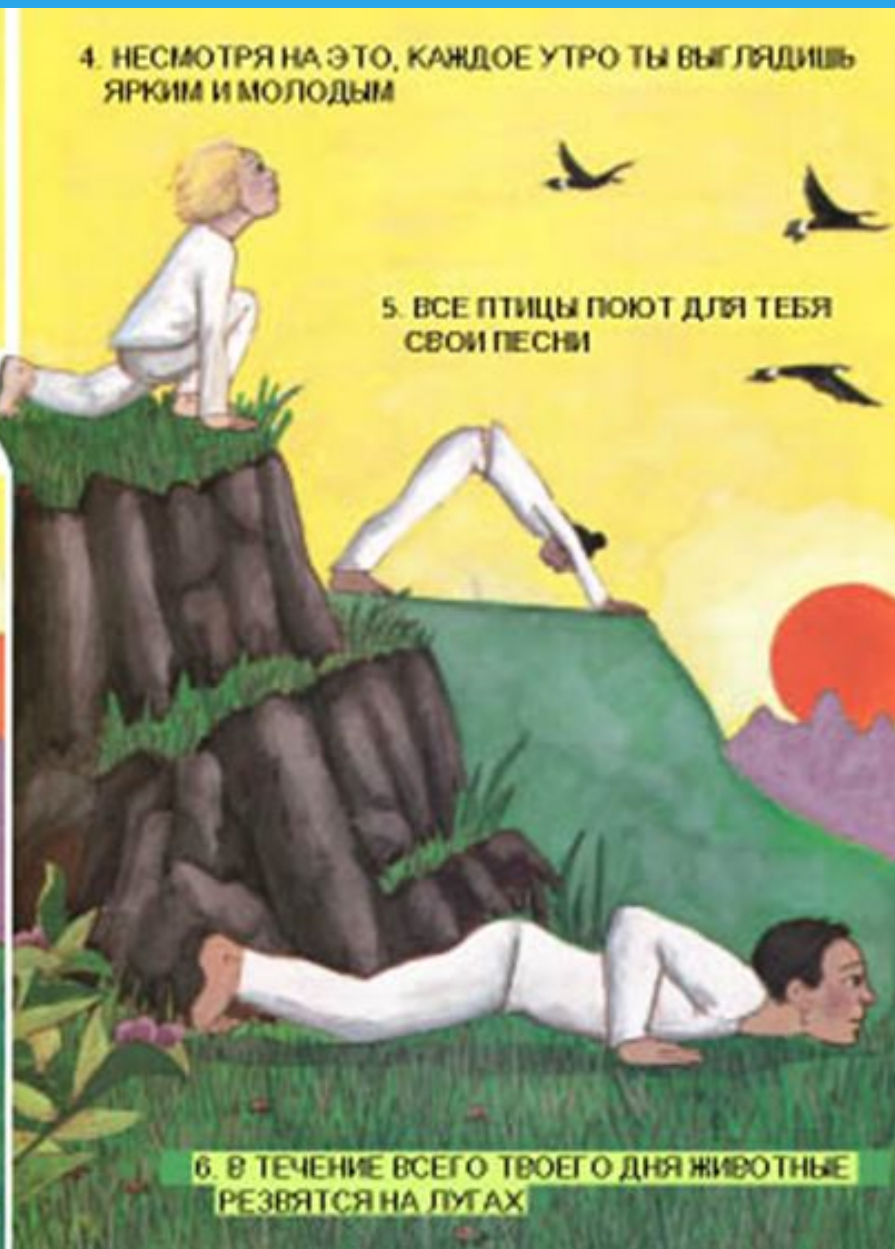
10. В ТАНЦЕ, НАЗЫВАЕМОМ ВЗРОСЛЕНИЕМ И СТАРЕНИЕМ

11. ПОДОБНО НЕСМЫСЛЕННОМУ ДЕТСКОМУ СЕМЕНИ, РАСТУЩЕМУ, ЧТОБЫ СТАТЬ СТАРЫМ МУДРЫМ ДЕРЕВОМ

12. КОРНИ ПРОНИКАЮТ В ГЛУБЬ ЗЕМЛИ, ВЕТВИ ТЯНУТСЯ ВВЕРХ К НЕБУ

# Танец Солнца





7. ЗЕЛЕНАЯ ТРАВА И ПРЕКРАСНЫЕ ЦВЕТЫ  
ЛЮБУЮТСЯ ТОБОЙ, КОГДА  
ТЫ ПРОПЛЫВАЕШЬ ПО НЕБУ

8. ВСЕ, ЧЕГО ТЫ КАСАЕШЬСЯ,  
НАПОЛНЯЕТСЯ ЖИЗНЬЮ

9. ВСЕ ДВИЖЕТСЯ СИЛОЙ ТВОЕЙ ЛЮБВИ

10. В ТАНЦЕ, НАЗЫВАЕМОМ ВЗРОСЛЕНИЕМ И СТАРЕНИЕМ

11. ПОДОБНО НЕСМЫШЛЕННОМУ ДЕТСКОМУ  
СЕМЕНИ, РАСТУЩЕМУ, ЧТОБЫ СТАТЬ  
СТАРЫМ МУДРЫМ ДЕРЕВОМ

12. КОРНИ ПРОНИКАЮТ ВГЛУБЬ ЗЕМЛИ,  
ВЕТВИ ТЯНУТСЯ ВВЕРХ К НЕБУ

