

Казахстанско – Российский Медицинский
Университет

Йога

Подготовила: Ефремова А. ,302 «А» фармация

Проверила: Агадилова А. Б.



□ Слово "йога" в переводе с древнеиндийского языка санскрит означает "союз, соединение, связь, единение, гармония". Йога - это прежде всего совокупность методов, способствующих выработке единой, цельной личности. Йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного. Хотя цель одна, но достигается она различными аспектами йоги: крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джнани-йога, бхакти-йога, лая-йога, мантра-йога и т.д.

- Существуют некоторые ограничения, когда нельзя заниматься физическими упражнениями по системе хатха-йога (ведет к физическому совершенству тела), а именно: при повышенной температуре, при острых заболеваниях и хронических обострениях, детям до 6 лет, людям старше 60 лет следует соблюдать осторожность и постепенность, женщинам нельзя выполнять упражнения во время месячных, женщинам начиная с третьего месяца беременности следует прекратить занятия и можно возобновить через 3-4 месяца после родов.



- Йога не является панацеей, но она оказывает комплексное воздействие на работу всех внутренних органов, желез внутренней секреции, нервную систему и тем самым помогает излечиванию многих заболеваний.



Патанджали (древнеиндийский философ) создал восьмиступенчатый путь развития или восьмиричную систему тренировок: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Подразумевается, что, постепенно восходя по этим ступенькам, ученик достигает как полного господства и контроля над собой, то есть над всеми физиологическими процессами, происходящими в организме, так и контроля над чувствами. Иными словами формируется гармония тела и сознания. Первая и вторая ступени, то есть яма и нияма, составляют крия-йогу. Асана и пранаяма - хатха-йогу. Пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи - раджа-йогу. Йоги придают большое значение крия-йоге, этому важному нравственному аспекту, без изучения и усвоения которого трудно достичь серьезных успехов в йоге.

Начальная ступень крия-йоги - яма.

- Слово "крिया" означает "действие, деятельность". Слово "яма" в переводе на русский язык означает "смерть", "отказ". А именно отказ от плохих внутренних качеств, плохих черт характера. Следуя основным правилам, предписанным ямой, человек ограждает себя от отрицательных эмоций, вредных привычек, неправильных поступков, которые не только ведут к болезням тела, психики, но и к нарушению правил общественного поведения. На первой ступени йоги ученик должен нанести смертельный удар по своим порокам, неправильному поведению и мышлению.

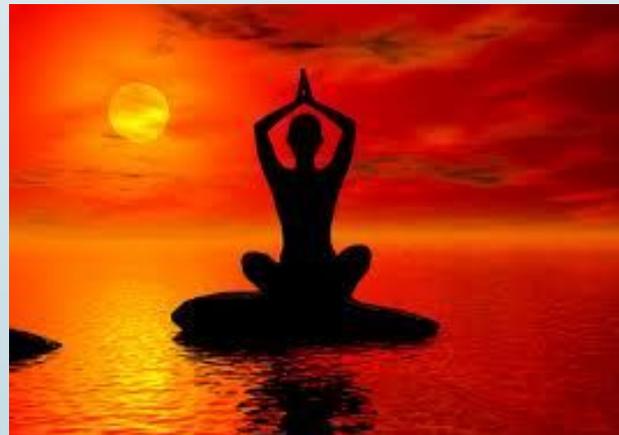


Суть основных правил заключается в следующем:

- 1. Не причинять окружающим вреда ни в мыслях, ни в словах, ни в делах. Относиться к другим людям так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам;
- 2. Быть правдивым, искренним. Оскорбление, ругань, ложь, клевета должны быть искорены;
- 3. Не быть стяжателем, не присваивать чужого. Избавиться от алчности, зависти, соблазнов, а также отказаться от злоупотребления положением, властью;
- 4. Отклонять всевозможные дары. Освободиться от накопительства;
- 5. Быть воздержанным, то есть умеренным во всем.
- 6. Ученик изучающий "яму", должен заниматься самоанализом утром и вечером не менее 15 минут в спокойной обстановке, когда ему никто не мешает.

Вторая ступень называется нияма.

- Слово "нияма" переводится как "возрождение", "принятие". На этой ступени ученик занимается возрождением, культивированием хороших внутренних качеств, положительного образа жизни и мышления. Одним из важных правил ниямы является самоотверженное служению человечеству и постоянное пребывание в гармонии со всей Вселенной - от микромира до макромира. Основным правилом здесь является внутреннее и внешнее очищение. Внутреннее очищение предусматривает очищение ума от порочных мыслей, отрицательных черт характера и эмоций, а также развитие благожелательности и других положительных черт.





- Опишем некоторые очистительные процедуры. К средствам внешнего очищения йоги относят наружные водные процедуры: обтирания, обливания, душ и купание. Кроме применения воды снаружи йоги уделяют большое внимание применению воды внутрь. Йоги считают, что значительное число заболеваний связано с недостатком воды, поэтому регулярное питье - одно из главных условий сохранения здоровья и лечения многих заболеваний. Они советуют пить сырую воду. Идеальной водой считается родниковая. Близка по свойствам к родниковой талая вода. Можно пить и обычную воду - водопроводную, предварительно удалив из нее хлор. Вода для питья обязательно должна быть чистой, сырой и комнатной температуры.

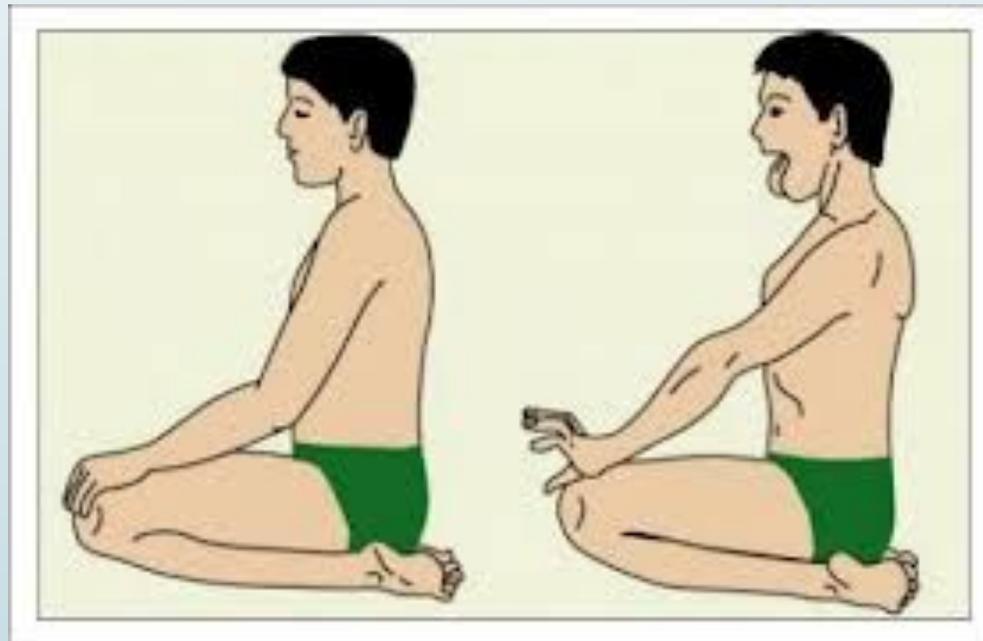
- Ее надо пить, начиная с 3-4 стаканов в день, и каждые 10 дней прибавлять по 1 стакану, пока дойдете до 10-12 стаканов. Пить надо не "залпом", а равномерно, в течении всего дня, небольшими глотками, по 2-3 глотка через 15-20 минут. Стакан выпивается за 1-1,5 часа. Йоги предлагают тщательно следить за зубами, так как пищеварение начинается с полости рта. Вместо зубных щеток, которые несут на себе мириады микробов, предлагается использовать веточки дуба или эвкалипта. Превратив их в кисточки, надо тщательно прочистить зубы и помассировать десны. Вместо зубных паст использовать морскую соль в сочетании с оливковым или другим растительным маслом. Вместо морской соли можно использовать мелко истонченную поваренную. После каждого приема пищи прополаскивайте рот. С языка необходимо удалять налет. Делается это утром во время умывания. Нельзя не упомянуть о гигиене горла. В горле расположены миндалины, являющиеся барьером, защищающим организм от проникновения микробов извне. Поэтому после чистки зубов и языка йоги предлагают прополоскать горло подсоленной водой.



- На стакан воды температурой 37-38 градусов кладется половина чайной ложки поваренной соли и хорошенько прополаскивается горло. Это снимает налеты с миндалин, укрепляет их и является хорошим профилактическим средством против простудных заболеваний, ангин, тонзиллитов и др. Но самым главным оружием против вышеперечисленных заболеваний является "поза льва".



- Встанете прямо, опуститесь на колени, разведите пятки в стороны, большие пальцы ног вместе. Сядьте между пяток, сохраняя спину прямой. Смотрите вперед. Ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе. После спокойного выдоха через нос задержите дыхание и одновременно сделайте следующее:
1. Откройте рот как можно шире, высунете язык и старайтесь кончиком его достать подбородок;
 2. Расширьте глаза как можно шире;
 3. Руки выпрямите и продвиньте вперед, чтобы запястья касались коленей.





Питание - одна из важнейших составных частей йоги. Какие же продукты они рекомендуют исключить из питания или свести их к минимуму?

- 1. Отказаться от мяса или ограничить его применение. Мясная пища вызывает процессы гниения в кишечнике, способствует накоплению карбамида (мочевины), что ведет к преждевременному старению;
- 2. Готовить пищу на растительном масле;
- 3. Исключить из рациона сахар и продукты, насыщенные им;
- 4. Отказаться, по возможности, от мучных изделий, приготовленных на дрожжах;
- 5. Йоги не против молока и молочных продуктов, но рекомендуют употреблять их умеренно. Предпочтение следует отдавать кисломолочным продуктам.



- ▣ **6.** Сырой лук и чеснок, по мнению йогов, прекрасные лекарственные растения. Но использовать их в своем повседневном питании не следует, так как они возбуждают нервную систему и раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Нельзя есть лишком горячую и слишком холодную пищу. Необходимо питаться разнообразными сырыми растительными продуктами. Очень полезно на завтрак съедать кашу из проросшей пшеницы. Готовят ее так: зерно пшеницы из расчета 50-100 граммов на порцию тщательно промывают холодной водой, укладывают в сосуд и заливают водой, чтобы она доходила до внешнего уровня зерна, но не покрывала его сверху. Через 24 часа в зернах проклюнутся небольшие ростки белого или зеленоватого цвета размером до одного миллиметра (ростки большего размера не употребляйте). Далее пропускаем массу через мясорубку и заливаем только что закипевшим молоком или водой.



- Можно добавить в кашу растительное масло или мед по одной чайной ложке на порцию. Закрываем сосуд крышкой и ждем пока каша остынет (кипятить нельзя). Все - каша готова. При ее регулярном употреблении достигается:
 - восстановление координации движений;
- усиливается острота зрения;
- густеют волосы на голове, восстанавливается их естественный цвет и блеск;
- укрепляются зубы, прекращается кариес и вылечивается парадантоз;
- появляется почти полная невосприимчивость к простудным заболеваниям;
- улучшается состояние здоровья при многих заболеваниях (туберкулез, воспаление легких, язва желудка, импотенция и многих других).

- В своей практике йоги уделяют большое внимание естественному способу очищения организма - голоданию. **Используется три вида лечебного голодания:**
- 1.длительное голодание, которое проводится от 10 до 40 дней;
 - 2.среднее голодание от 2-10 дней;
 - 3.кратковременное голодание продолжительностью 36 или 24 часа
- Кратковременное голодание** наиболее приемлемый и действенный способ оздоровления, поэтому йоги настоятельно рекомендуют его проводить. Исключение составляют дети и слишком истощенные люди.



Список литературы:

- Medinfo.ru: свидетельство о регистрации Эл N77-6644 от 20 ноября 2002 года

