

# ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ...

**Даже если вы никогда не занимались йогой, наверняка слышали о ней. Вам попадались статьи о том, как практика меняет сознание и превращает в сверхчеловека. Или же в вашем представлении йога – набор физических упражнений, которые выглядят как кренделя. Что бы ни рисовало ваше сознание, факт налицо: йога набирает популярность и действительно меняет людей.**

## Что такое йога

Йога – это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции. Хотя изначально йога – это духовная практика, в больших городах духовность занимает ее малую часть. Многие техники адаптируются под задачи учеников, и акцент делается на работу с телом и дыханием.

Впервые понятие йога встречается в древних индийских учениях – упанишадах. Как перевести это слово учитывая, что санскрит – сложный язык, в котором может быть множество разных интерпретаций и переводов каждого понятия? Например, "йога", имеет около 40 толкований. Известно, что это слово происходит от санскритского корня "юдж", что можно перевести как "запрягать", "соединять", "связывать". Таким образом, йога – это соединение, союз. С чем или с кем нужно вступать в союз? Речь идет про соединение с самим собой, со своим истинным я.

## Польза йоги

Йога помогает улучшить концентрацию внимания, развить стрессоустойчивость и навыки замедления ритма жизни, восстановить эмоциональный фон, успокоить психику, "обновить" организм и урегулировать гормональный фон, улучшить качество сна, укрепить физическое здоровье (силу, гибкость, баланс).

Сегодня существует множество школ, учителей и направлений йоги по всему миру. Некоторые придерживаются традиционных учений, а другие объединяют новые и древние техники, поэтому каждый может найти в йоге что-то свое. Йога подходит всем – вне зависимости от возраста, пола, вероисповедания и физической подготовки. При этом йога – это не спорт и не фитнес в привычном понимании. Здесь нет необходимости ставить цели и нет соперничества: это личная практика, даже если вы занимаетесь в группе.

Бешеный ритм жизни, многозадачность, избыток информации – все это способствует саморазрушению, стрессам, напряжению, блокам и зажимам в теле. Мы мало двигаемся, плохо спим, едим на ходу, не умеем расслабляться. Йога – это инструмент для самостоятельного восстановления себя на всех уровнях, для саморегуляции и самодисциплины.

## Инструкция для начинающих

Практика должна вписаться в вашу жизнь. Для этого надо определиться с несколькими вещами. Ваш опыт будет зависеть от ваших запросов и ожиданий. Чтобы не разочароваться, надо сразу понять, чего вы хотите и какие задачи решаете.

Например, если вы стремитесь добавить в жизнь движение, взбодриться, подтянуть тело и влезть в прошлогодние джинсы, не стоит ходить на занятия с уклоном в эзотерику, где все общаются на санскрите, поют мантры и кружатся в экстазе, чтобы соединиться со своей природой.

Определитесь с тем, чего вы хотите. Подвигаться? Расслабиться? Восстановить силы? Поправить осанку? Научиться техникам медитации? Пополнить энергетический запас? Познать себя? Развить в себе новые, более устойчивые качества? Снять пару килограммов или убрать зажимы в теле? Осознанность перед началом занятий поможет достичь желаемого результата.

Исходя из ответов на эти вопросы, выбираем практику. Что вам больше подходит по темпераменту: статика (хатха-йога) или динамика (виньяса-йога)? Что вам ближе по духу: эзотерика (кундалини-йога), древние традиции (аштанга-виньяса йога), современные молодые течения (inner yoga), фитнес-йога (бикрам-йога)?

Что на данном этапе в приоритете: начать укреплять тело и ум (хатха-йога, аштанга-йога, аиньяса йога), терапевтический аспект (йогатерапия), специализированные занятия (классы для беременных, детская йога, йога для женщин), личностное развитие



(психологическая йога – PSY-методика), активные медитации (практики ОШО), делать "правильно" (йога айенгара)?

Выбирайте студию недалеко от работы, дома или того места, где вы часто бываете. Практика должна вписываться в ваш ритм жизни, а не менять его. Оцените студию по расстоянию, по тому, как до нее добираться, видам транспорта, эстетике, комфорту и атмосфере.

Начинать новое – это стресс. Поэтому важно правило йоги: не суетиться, не стремиться к идеалу и не откладывать первое занятие на завтра – если тратить время и ресурсы на подготовку, можно потерять мотивацию. Нет "правильного времени", "лучшей формы", "самого грамотного преподавателя" и "оптимальной тренировки" – это просто попытки убежать от сложностей.

Чтобы не растеряться в новом месте и не чувствовать себя "аутсайдером", подготовьтесь: погуглите общую информацию, позвоните в йога-студию и спросите обо всем, что вас волнует. Глупых вопросов не бывает.

## Первые шаги - идем на занятие

Если сомневаетесь, узнайте, есть ли в выбранной вами студии ознакомительные занятия – часто они бесплатные. Если вы решились, запишитесь на занятие по телефону или через сайт.

Перед занятием можно пить воду, но лучше не есть за 2-3 часа.

Одежда должна "дышать" и не стеснять движения. Это могут быть свободные штаны и футболка, комбинезон по телу или классический фитнес-набор: леггинсы и спортивный топ. Главное, чтобы вам было комфортно. Йогой занимаются босиком, но если вы мерзнете, возьмите носочки.

Что такое асаны? А намасте? В первоисточниках под асаной понимается удобное и приятное положение тела, но сказать, что это действительно так, значит соврать. Для начинающего йога наклоны и прогибы – довольно неприятная штука. Однако считается, что асана действительно станет удобной, когда ваше тело будет абсолютно расслаблено, а разум сосредоточен на бесконечном. По секрету, это не всегда под силу даже самым опытным йогам.

Лайфхак: немаловажно и то впечатление, которое произведет на вас первое занятие по йоге. От атмосферы и общего настроения во время йога-сессии зависит, продолжите ли вы этот путь или нет.

Намасте – это жест, который обозначает, что в каждом человеке присутствует божественное начало, а располагается оно в сердечной чакре. Чтобы правильно выполнить намасте, сложите ладони друг к другу на уровне груди, опустите глаза и наклоните голову вперед. Говорить "намасте" во время этого действия

необязательно. Этим жестом в йоге рекомендуется начинать и заканчивать занятие.

Если у вас есть коврик для йоги, возьмите его. Если нет – не страшно: в каждой студии можно воспользоваться общими. Иногда эта услуга платная – аренда коврика для йоги может стоить около 100 рублей. Для душа стоит взять полотенце (его тоже обычно можно взять в аренду, иногда – платно).

Одна из главных особенностей йоги – регулярность. Начинать лучше с двух раз в неделю. Такой режим подойдет всем, вне зависимости от ограничений. Перерыв между тренировками должен быть одинаковым, чтобы организм мог восстановиться, но не успел отвыкнуть – например, понедельник/пятница, вторник/четверг или вторник/суббота. В этом режиме можно заниматься годами, либо с течением времени перейти на более регулярные тренировки.

После ознакомительного занятия стоит пройти курс для начинающих – там изучают базовые упражнения, дыхание, отстройку, теорию, практику и технику, которая поможет избежать травм во время самостоятельных практик. Обычно этот курс занимает 4-6 занятий в течение двух недель – за это время успевают сформироваться мотивация, проходят первичные страхи и неуверенность новичка.

Йога – это не тренировка, а практика. Курс для начинающих помогает снять барьеры перед новым занятием, но только повторение приведет к результату. В этот момент можно купить абонемент – часто люди не пропускают тренировки, чтобы их занятия не "сгорели". Это самообман, но действенный – за это время можно сформировать привычку и выбрать ту группу и преподавателя, с которыми максимально комфортно.

В йоге нет начала и конца, только курсы ограничены по времени – поэтому можно присоединиться к любой группе в любой момент (но надо предупредить инструктора, что вы новичок). На семинары и тематические занятия (по дыханию, очищению, растяжке, техникам расслабления и медитации) можно ходить хоть после первого занятия, а вот на интенсивы (практики с повышенной нагрузкой) – только после года регулярных занятий.

## Где лучше заниматься

За последние десять лет открылось множество йога-центров, студий и клубов. Есть центры, где преподается только одно направление, и те, где собрано несколько видов – это удобно, если вы хотите попробовать себя в разных направлениях. Важный момент при выборе места для практики – размер пространства и самого зала. Центры бывают камерными и уютными домашними, а могут впечатлять размахом. Нет "правильного" подхода – главное, чтобы вам было комфортно.

Фитнес-йога преподается везде – от локальных клубов в спальнях районах до крупных

сетей. По статистике, в фитнес-центрах йога – третья по популярности занятие после плавания, тренажерного зала и бани. Но здесь есть ограничения – иногда нужно доплатить, занятия жестко ограничены по времени, в группе от 20 до 50 человек. Духовной составляющей йоги тоже нет.

Можно ли заниматься без инструктора? Да. В глобальном смысле йога – это образ жизни. Она предполагает переосмысление своих принципов и привычек. Воспринимая йогу как набор асан, вы снижаете ее значимость. Конечно, вы можете выполнять упражнения по видеоурокам, но будьте готовы к трудностям. Во-первых, вам нужно самостоятельно выбрать необходимое оборудование (коврик, ремень, блок и т.д.), а во-вторых, следить за выполнением упражнения нужно очень внимательно, желателен перед зеркалом, ведь рядом нет инструктора, который поможет вам избежать травм.

Когда нужно медитировать? Медитативная практика присутствует во многих направлениях йоги. Вы удивитесь, но медитировать можно, даже когда вы моете посуду или принимаете душ. Монотонная работа отлично подходит для того, чтобы "проветрить" разум. Многие любят практиковать медитацию до и после йоги.

## Мифы о йоге

Нужно быть гибким. Самый распространенный миф среди начинающих. Это не так. Йога объединяет в себя упражнения, развивающие силу, гибкость и баланс. В практике есть множество нюансов, направленных на улучшение растяжки. Остеопаты, ортопеды и врачи часто рекомендуют йогу для увеличения подвижности позвоночника и суставов.

Нужно быть вегетарианцем. Практиковать или приступить к практике йоги может любой – приверженец ЗОЖа, веган, вегетарианец или человек, который не соблюдает определенную диету. Те, кто занимается йогой регулярно, могут потом адаптировать свой рацион питания или перейти на вегетарианство со временем.

Йогу нужно практиковать в священных и людных местах. Это не просто миф – это иллюзия. Йогу можно практиковать в любых комфортных условиях. У практики есть долгосрочные цели – здоровье, постоянство, регулярность. Это не разовая поездка на неделю, где условия благополучны и оторваны от повседневности.

В России – вообще не йога. Не то что в Индии или на Бали. Это разные вещи. В Москве другой климат и ритм жизни. На отдыхе нет рутины, усталости и стресса. Если начать практиковать йогу в отпуске, могут появиться нереалистичные ожидания, и йога в обычной жизни не вызовет такого же энтузиазма.

Йога – это фитнес для девочек. Йогу практикуют все – женщины и мужчины, пенсионеры, дети, люди с физическими ограничениями. Каждый может подобрать занятия, которые решают именно его или ее задачу, и соответствуют его или ее физическим возможностям.

Йога – это религия. Скорее, это философия, и она не имеет ничего общего с религией. Все школы и направления йоги помогают улучшить качество жизни. Философия йоги может расширить кругозор и быть комплементарной любой религии.

## Что делать, если не получается?

Не отчаиваться. Йога требует годы практик, и неудачи в ней – шаги к успеху. Попробуйте поймать ритм вашего дыхания и выполнять упражнения в такт ему. Не спешите, найдите в одной асане больше, и, если очень тяжело, упростите себе задачу. Возможно, когда вы повернете пятку или колено на пару сантиметров вправо или влево, вам станет значительно легче. Чувствовать свое тело – это именно то, чего требует от вас йога. Намасте!

Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.