**Йога начинающим**

**Что такое йога**

Человек в современном обществе более чем когда-либо в истории человечества подвергается воздействию стрессов и испытывает напряжение, при этом не имея возможности их контролировать. Тщетно пытаясь справиться с этим неестественным состоянием, тысячи и тысячи людей принимают транквилизаторы и снотворное, прибегают к алкоголю.

Йога, древнейшее учение о жизни, может научить Вас контролировать стрессовое состояние не только на физическом, но и на психологическом уровне. Йога заключает в себе опыт адептов, накопленный за тысячелетия… Так почему бы не воспользоваться мудростью, накопленной за столь долгое время и проверенной многими поколениями? К тому же заниматься йогой может каждый, независимо от возраста, состояния здоровья и вероисповедания.

Йога основана определенных принципах, главный из которых – принцип ненасилия, т.е. это учение ни к чему не принуждает и не навязывает никаких догм.

**Практика йоги**

Заниматься йогой может каждый. Для этого не требуется ни специального оборудования, ни специальной одежды – необходимо только небольшое пространство и желание вести здоровый и полноценный образ жизни. Позы йоги, или асаны, воздействуют на каждую часть тела, растягивая и тонизируя мышцы и суставы, позвоночник и всю костную систему. Асаны оказывают влияние на все внутренние органы, железы и нервы, поддерживая все системы организма в прекрасном состоянии. Выполнение дыхательных упражнений йоги – праноямы – усиливает и повышает жизненную энергию человека, тренирует сознание.

Для начала практики йоги не требуется специальной физической подготовки – напротив, йога помогает восстановить силы организма, укрепляет здоровье.

Начинать практику лучше с инструктором, который исправит ошибки, укажет нюансы, поможет с подбором индивидуального комплекса. Занятия в группе дисциплинируют начинающего адепта, дают возможность общения, расширяют круг интересов. Для совершенствования и успеха в практике необходимы и самостоятельные занятия, которые основаны на созерцательных процессах и позволяют прислушаться к себе.

Для эффективной практики йоги необходим комплексный подход. Занятие –это не набор разрозненных поз и дыхательных упражнений, оно должно строиться системно. Существуют классические комплексы, такие как Сурья Намаскар – Приветствие солнцу. В процессе занятий возможна разработка индивидуальных комплексов с соблюдением личного ритма и проработкой проблемных зон. Важно выполнять упражнения правильно, не стоит спешить и стараться принять асану, к которой Вы еще не готовы. Кроме того, существует система подготовительных поз, выполнение которых приводит к завершающей асане.

В практике йоги важна регулярность: лучше заниматься по 15–30 минут каждый день, чем раз в неделю устраивать себе четырехчасовую тренировку. Занятия утром помогают привести тело и психику в тонус, дарят бодрость и заряд энергии, в то время как вечерние практики помогают абстрагироваться от дневной суеты, успокаивают, расслабляют и подготавливают к полноценному отдыху. Время, затраченное на занятие, во сто крат окупиться полученной энергией. Это как раз то вложение, которое при правильном подходе принесет реальную отдачу.

**Йога в Вашей жизни**

Многие люди сначала обращаются к йоге как к способу поддержать хорошую физическую форму и сохранить (или обрести) здоровье. Другие находят в йоге помощь в борьбе со стрессами и психологическим напряжением. В любом случае йога становится инструментом, дающим человеку возможность достигать поставленных целей.

И все же для того, чтобы в полной мере оценить достоинства йоги, надо испытать ее воздействие на себе. И пусть на первый взгляд кажется, что это только набор странных поз и телодвижений. Со временем Вы почувствуете (именно почувствуете!) логику йоги и поймете, что через совершенствование тела меняется и ваше отношение к жизни: научившись расслабляться, Вы откроете в себе Вселенную. А обретение внутреннего покоя – это первый шаг к самосовершенствованию и гармонии.