Хатха йога

ПРЕЗЕНТАЦИЮ
ПОДГОТОВИЛА:
РЫЖКОВА Т.С.

План презентации:

- история развития;
- суть раздела;
- комплексы упражнений;
- основные физические качества включенные в хатха йогу

История развития

Хатха-йога — направление йоги, сформированное в X—XI веке Матсьендранатхом и, в большей степени, его учеником Горакшанатхом. Основанная ими традиция натхов сыграла значительную роль в развитии классической хатха-йоги в средневековой Индии.

Основы системы хатха-йоги описаны в таких текстах, как «Хатха-йога-прадипика», «Горакша-шатака», «Гхеранда-самхита» и «Шива-самхита».

Хатха-йога значительно отличается от раджа-йоги Патанджали: она сосредоточена на шаткарме, очищении тела, приводящего к очищению ума (ха), и праны, или жизненной энергии (тха). Хатха-йога даёт дальнейшее развитие сидящим йогическим позам (асанам) раджа-йоги Патанджали, добавляя к ним гимнастические йогические элементы. В настоящее время хатха-йога в её многочисленных вариациях представляет собой стиль йоги, наиболее часто ассоциируемый с понятием «йога»

Суть раздела

Хатха-йога — это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, шаткармы, асаны, бандхи, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы).

Цели, которых желают достичь практикующие, весьма разнообразны. Это может быть как здоровье, так и пробуждение кундалини[25][26], осознание тождества атмана с Абсолютом [10], и даже просветление и освобождение (самадхи)[9][10].

Особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания, как во время занятий, так и в жизни.

Хатха-йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью, практикам внешнего и внутреннего очищения тела и ума, способам поведения в мире и системе правильного питания.

Комплексы упражнений

Тадасана

Встаньте на коврик для йоги так, чтобы ноги стояли вместе, а руки – выпрямлены и развернуты ладонями вперед. На вдохе поднимите руки над головой и сложите ладони вместе. Спокойно дышите и держите спину прямой. Задержитесь в позе на 60 секунд и вернитесь в исходное положение.

Чем полезна асана из хатха-йоги: во время тадасаны вы работаете всеми мышцами тела. Поза улучшает осанку и уменьшает боли в спине. Кроме того, йоги советуют делать асану для укрепления бедер, лодыжек и мышц живота.

Врикшасана

Примите исходное положение, как в тадасане. Затем расставьте ноги на ширину таза и высоко поднимите левую ногу. Положите левую ногу на внутреннюю поверхность правого бедра. Задержитесь в позе из урока хатха-йоги на 30-60 секунд. Сконцентрируйтесь и держите баланс, насколько это возможно.

Уттанасана

Встаньте на коврик с прямой спиной и положите руки на бедра. Сделайте глубокий вдох и вытяните руки к потолку. На выдохе наклонитесь к бедрам и поставьте ладони на пол по бокам каждой ступни. Попробуйте медленно подтянуться грудной клеткой к ногам. В максимальной точке напряжения задержитесь на 15-20 секунд и вернитесь в исходное положение.

Чем полезно упражнение из хатха-йоги: такая поза хатха-йоги растягивает подколенные сухожилия и икры, укрепляет бедра и колени.

Сету-бандхасана

Лягте на спину, согните ноги в коленях и положите руки на пол. На выдохе поднимите таз, поясницу и грудь наверх. Не отрывайте шею и голову от пола. Далее соедините руки под спиной. Задержитесь в позе на 30-60 секунд.

Чем полезно упражнение из хатха-йоги: регулярное повторение на уроках хатха-йоги этого упражнения помогает выровнять грудь и плечи.

Поза саранчи

Лягте на живот и согните руки в локтях. Выпрямите ноги и расставьте их на ширину таза. На выдохе начните тянуться всем туловищем вверх. Держите руки параллельно полу. Поднимите ноги вверх над ковриком. Поза чем-то напоминает позу лодочки из комплекса гимнастики. Задержитесь в асане на 30-60 секунд.

Чем полезна поза из хатха-йоги: такая поза подойдет для начинающих и для выполнения ее в домашних условиях. С ее помощью можно укрепить позвоночник, ноги, бедра и пресс.

Основные физические качества включенные в хатха йогу

Правильно сформированная последовательность асан, чередование наклонов, скручиваний, прогибов, балансов, перевернутых асан в течение недели и месяца развивают и улучшают все пять основных физических качеств человека: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Спасибо за внимание!!