

Йога — это Евангелие тела.

Невидимые силы ЙОГИ

Автор: ученица 11 «б» класса
МОУ «СОШ №3 г.Ершова
Саратовской области»
Умбетова Мадина

Руководитель: учитель
физической культуры
Иванова Ольга Юрьевна

Ершов 2011 год

Цель

1. Узнать о истории происхождения йоги

2. Какова структура йоги

3. Преимущества йоги

4. Йога в наше время



Что же такое ЙОГА

- Йога — это философия, образ жизни, при котором искусство объединяется со знанием...
- «Йога» с санскритского – соединять, фокусировать внимание
- Это путь к здоровью и гармонии ума и тела посредством практики асан и пранаямы.



История йоги

- Археологические находки позволяют утверждать, что йога была известна уже 2,5 тыс. лет до н.э.
- Традиции индийской философии возникли на основе древних цивилизаций.
- Основателем йоги считается Великий йог Патанджали живший приблизительно во II в. до н.э., он был первым, кто изложил древнее искусство йоги в систематизированном виде.



Структура классической йоги

Яма

нормы поведения — самоограничение

Нияма

предписания образа жизни

Асана

разнообразные позы и положения тела

Пранаяма

дыхание для набора энергии

Пратяхара

контроль и ослабление потока восприятия

Дхарана

концентрация мысли

Дхьяна

медитация, регулируемый поток сознания

Самадхи

измененное, экстатическое состояние

СОЗНАНИЯ

Основные направления йоги

хатха-йога

направлена на развитие физических и физиологических функций организма

раджа-йога

рассматривает развитие высших психических функций человека

карма-йога

связанна с гармоническим развитием общественных отношений личности

бхакти-йога

связанная с развитием человека в любви к ближнему, к природе, к Богу

джнани-йога

направлена на развитие мышления человека, позволяет расширять границы и возможности его познания

Тот, кто овладевает асанами - завоёвывает мир
Mantrabhaga

Преимущества йоги

Она развивает особую разновидность контроля над своими чувствами – наблюдением, благодаря чему эмоции не набирают лишних оборотов. Одним из наиболее важных свойств йоги я считаю ее практичность. Все, что нужно для занятий – коврик и тихое место с ровным полом. Для регулярной практики этого вполне достаточно. Порой и коврик не так уж необходим. А фигура в итоге не хуже, чем после напряженных занятий фитнесом.

**Йога учит нас, как исцелять то, что
невозможно терпеть, и как терпеть то,
что нельзя исцелить.**



В наше время

Йога стала весьма популярной, она обретает все больше поклонников.

Занятия ей уже становятся показателем принадлежности человека к культурной, экономической и политической элите – йогой занимаются многие известные представители науки и искусства, бизнесмены, политики, в том числе Президент нашей страны Дмитрий Анатольевич Медведев.



Вывод

Тенденция занятий йогой станет понятной, если мы будем относиться к йоге не просто как экзотической гимнастике, а целостной системе обретения гармонии и единства с собой, своим телом и умом, с другими людьми и миром в целом. Так, как об этом говорит сама многовековая традиция.



Источники информации

- <http://www.newtimeproject.ru/>
- <http://www.all-yoga.ru/>
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C9%EE%E3%E0>