



Презентацию подготовила Герр Анастасия , 10В.

A stylized, light-colored illustration of a plant with several leaves and a cluster of small, round buds or flowers, set against a dark brown background on the left side of the page.

ЙОГА

Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.



Что такое йога?

Сегодня каждый образованный человек слышал о йоге. В том или ином виде сведения о ней достигают ушей любого в наши дни. Однако далеко не все имеют конкретное представление о том, что же это такое.

Система духовного самосовершенствования – ещё один вариант понимания йоги.

Как и всякая продуманная система, йога берёт начало с простых вещей, доступных человеку с любой физической подготовкой.



Несколько тысяч лет тому назад в Индии зародилось искусство йоги. Существует три основных течения йоги: нияна-йога, раджа-йога, бхакти-йога.

Нияна-йога - это изучение древнеиндийских писаний.

Бхакти-йога – это поклонение богу.

Раджа-йога – это развитие духовных способностей человека.



Чем же полезна йога?

- Йога **помогает** обрести душевное равновесие, научиться радоваться каждому мгновению Вашей жизни. Эти медитативные практики направлены на пробуждение скрытых способностей человека, утраченных некогда в результате преобладания эго над свободной душой.





Чем йога отличается от физической культуры?

- **Не следует сравнивать** занятия йогой с занятиями физической культурой, коренное отличие между ними кроется в преследуемых целях.

Истинным предназначением физической культуры является развитие силы и выносливости мышечного корсета человека, а йога же преследует совершенно иную цель. Йога, прежде всего, направлена на достижение гармонии между телом и душой человека. Ну а развитие мышц и физической формы, не являясь прямой задачей, достигается посредством выполнения йога упражнений.



ДЛЯ КОГО ПОДХОДИТ ЙОГА?

Больше всего йога подходит для людей занимающихся умственным трудом, ведь им не нужно иметь огромную мускулатуру, а достаточно всего лишь поддерживать мышцы в тонусе. Вот такой результата и может быть достигнут занимаясь йогой. И хотя после занятий йогой вы не будете иметь развитую мускулатуру, и не будете отличаться феноменальной силой, но вы улучшите свое самочувствие и избавитесь от болезней.











