

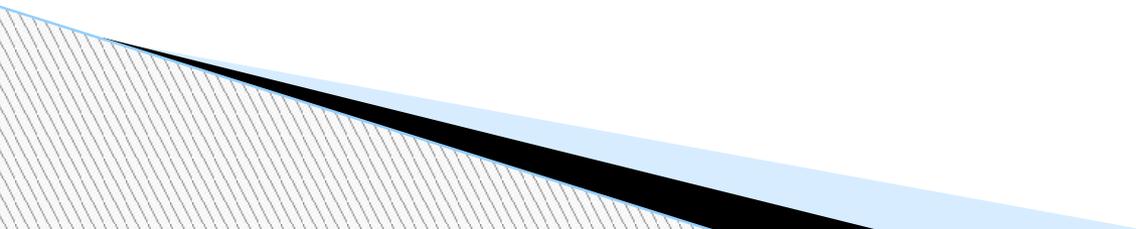
# Что такое йога?

Вопрос Вам!

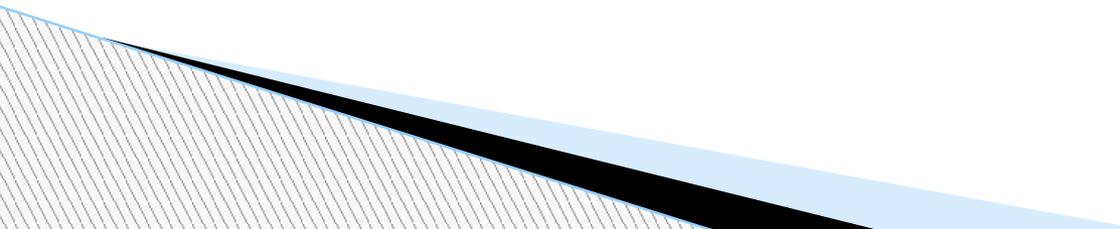
# Йога

## Инструкция по применению тела

# МОТИВАЦИЯ



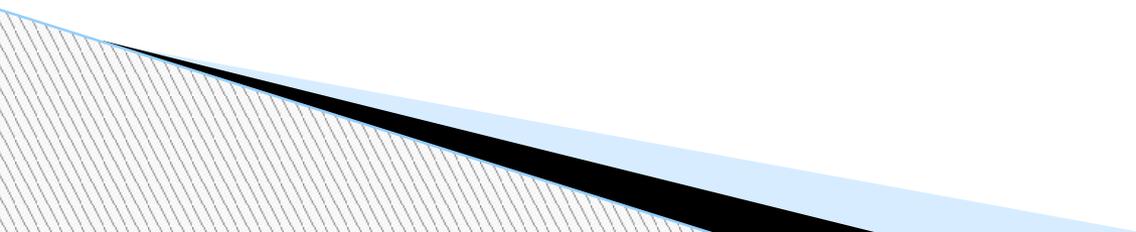
**Здоровье, сила,  
красота – не цель, а  
бонус**



# Асаны

- ▣ Ключи к геометрии тела
- ▣ Наиболее доступная практика в хатха-йоге

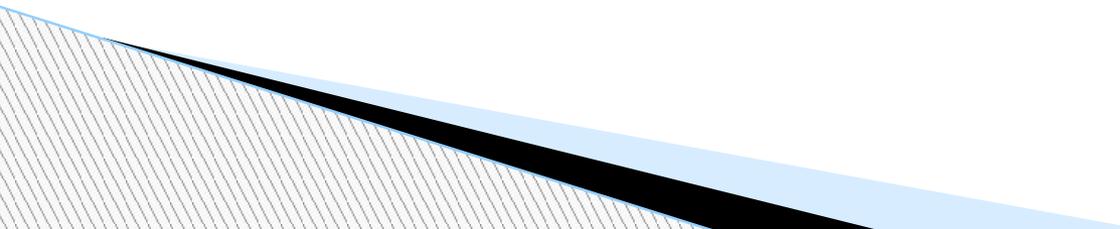
**Самое сложное в йоге  
– расстелить коврик**

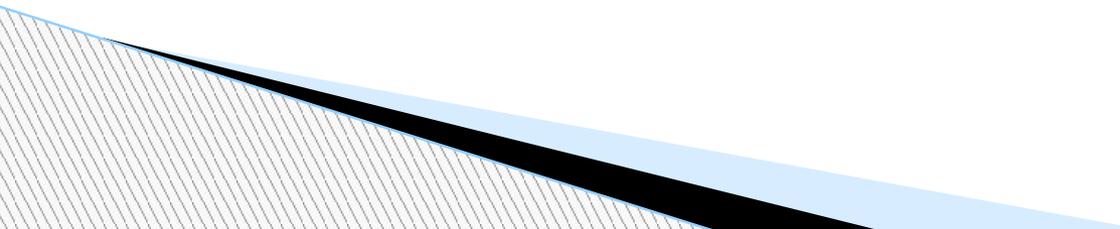


# Почему мы НЕ занимаемся йогой?

- ▣ Я не достаточно гибкий
- ▣ Сосед по коврику делает лучше меня
- ▣ У меня не получится
- ▣ Лень

\*



- ▣ **В йоге нет проигравших**
  - ▣ **Йога это не соревнование**
  - ▣ **Йога это взгляд во  
внутреннее пространство**
- 

# Йога

- От простого к сложному
- Знакомство со своими возможностями без спешки.

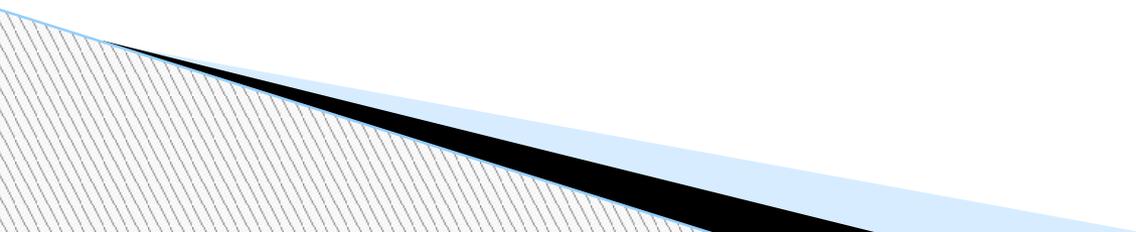
\*

**Постепенный переход от «по возможности»  
к «во что бы то ни стало»**



**НЕ НУЖНО БЫТЬ ВЕЛИКИМ,  
ЧТОБЫ НАЧАТЬ.**

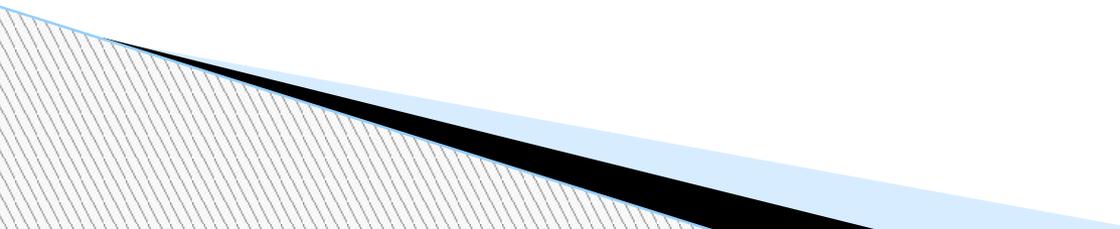
**НО ЧТОБЫ СТАТЬ ВЕЛИКИМ –  
НАЧАТЬ НУЖНО.**



# Йога

- Испытание физического кайфа
- Энергия разливается по телу

# Энергия

- ▣ В теле не возникает из ниоткуда.  
Надо приложить определенные усилия
  - ▣ Чтобы загорелся свет в комнате надо найти выключатель.
  - ▣ Йога – та самая кнопка
- 

**АСКЕЗА**

