



Асаны

Йога – (в самом общем смысле) учение и метод управления психикой и психофизиологией человека в целях достижения высших психических состояний. Одним из основных понятий йоги является понятие асаны - фиксированное в определенной фигуре положение тела. Свами Шивананда дает простое и понятное определение – «Любая устойчивая и удобная поза - это асана». Происхождение асан теряется в далеком прошлом. Согласно легендам покровитель йогов Шива демонстрировал 84 000 поз, показывая физические упражнения для поддержания здоровья, самосовершенствования и самопознания. Сейчас большинство йогов исполняет лишь 84 основные асаны. Упражнения воздействуют на нервную, сердечно-сосудистую и эндокринную, на пищеварительную и выделительную системы. Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма.

Названия асан знаменательны, они иллюстрируют принцип эволюции:

- некоторые получили имена в честь растений, как, например, дерево (врикша) и лотос (падма);
 - другие – в честь насекомых: саранча (шалабха) и скорпион (вришчика);
 - ещё некоторые в честь водных животных и амфибий: рыба (матсия), черепаха (курма), лягушка (бхека), крокодил (накра).
 - имеются асаны, названные в честь птиц: петух (куккута), цапля (бака), павлин (майюра), лебедь (хамса),
 - в честь четвероногих: собака (швана), лошадь (ватаяна), верблюд (уштра), лев (симха),
 - не забыты также имена пресмыкающихся, например, змея (бхуджанга) и название человеческого зародыша (гарбха-пинда),
 - некоторые асаны названы в честь легендарных героев, мудрецов (Маричьясана – в честь мудреца Маричи). Одни асаны названы в честь богов индуистского пантеона, другие напоминают об авантюрах, воплощениях Божественной силы.
- По воздействию на наш организм, по технике выполнения и даже по внешнему виду между некоторыми асанами существуют родственные связи. Поэтому все асаны можно разделить на несколько групп. Вот эти группы:

- **Позы стоя и балансы.**

Стоячие позы подготавливают тело и мозг к дальнейшему развитию. Они дают силу и выносливость, развивают эластичность в суставах, вытягивают тело, укрепляют равновесие, помогают равномерно развивать физическую и психическую гибкость. Твёрдость и сила в ногах являются основой для движения и действия. Без твёрдой основы ног и ступней мозг, который является вместилищем разума, не может находиться в правильном положении относительно позвоночника. Поэтому стоячие позы следует осваивать первыми.

- **Позы сидя и восстанавливающие позы.**

Эти позы учат нас ровно сидеть, сохраняя позвоночник вытянутым, грудную клетку – раскрытой, а шею и голову – спокойными. Многие позы сидя раскрывают тазобедренные, плечевые суставы, ускоряют процесс пищеварения, тонизируют органы малого таза. Эти позы хорошо подходят для медитаций. Покой в глазах и области мозга, расслабление кожи лица, рта и носа одновременно с устойчивым положением туловища и ровным течением дыхания делают стабильным и ясным состояние ума.

- **Вытяжения вперёд.**

Интенсивно растягивают и укрепляют мышцы задней поверхности ног и спины. Эти позы полезны для органов пищеварения, печени, почек, селезёнки, органов таза. Вытяжения вперёд являются охлаждающими позами. Они дают отдых мозгу, снимают усталость и повышенную нервную возбудимость. Помогают при гипертонии и при повышенной температуре.

- **Прогибы назад.**

Укрепляют иммунитет, улучшают осанку. Эти асаны омолаживают позвоночник, развивают физическую силу, жизнеспособность, свободу движения. Они идеальны для тех, кто страдает спинной болью, ревматизмом, сутулостью, имеет спинной горб. Прогибы назад раскрывают грудь и улучшают дыхание. Тонизируют органы брюшной полости и железы внутренней секреции. Стимулируют нервную систему, снимают состояние вялости и апатии. Это разогревающие и бодрящие позы.

- **Лодочные позы.**

В этих позах тело человека принимает форму лодки. Лодочные позы укрепляют мышцы спины, живота и ног, развивают чувство равновесия. Полезны при метеоризме, желудочных заболеваниях. Уменьшают жировые отложения и тонизируют почки.

- **Скручивания.**

Растягивают, расслабляют и скручивают мышцы спины. Тонизируют органы брюшной полости, способствуют уменьшению объёма желудка и укреплению живота. Эти позы учат позвоночник боковому вытяжению со скручиванием, как стиральная машина, выжимают из спины внутренние напряжения, скопленные за годы жизни. Скручивания снимают ощущение апатии, помогают при депрессиях и нервных перевозбуждениях, способствуют развитию внутренней гибкости и мудрости. Недаром многие позы со скручиванием позвоночника посвящены древним мудрецам – риши.

- **Перевёрнутые позы.**

В этих позах таз находится выше уровня головы. Это наиболее полезные асаны, воздействующие на максимальное количество органов, желез и клеток нашего тела. Стойку на плечах называют матерью всех асан, а стойку на голове – отцом всех асан. Перевёрнутые позы заботливо укрепляют и вытягивают всё тело, способствуют работе пищеварительной и выделительной систем. Стабилизируют деятельность эндокринной

системы, особенно щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляют иммунитет, дают отдых сердцу и мозгу. Успокаивают нервную систему, снимают усталость и перевозбуждение. Наполняют энергией и освежают, дают внутреннюю силу и уверенность, избавляют от комплекса страха.