

Медицинский Университет Астана
Кафедра:

Презентация

На тему: Йога

Выполнила: Әбуова Ж. 568 ОМ

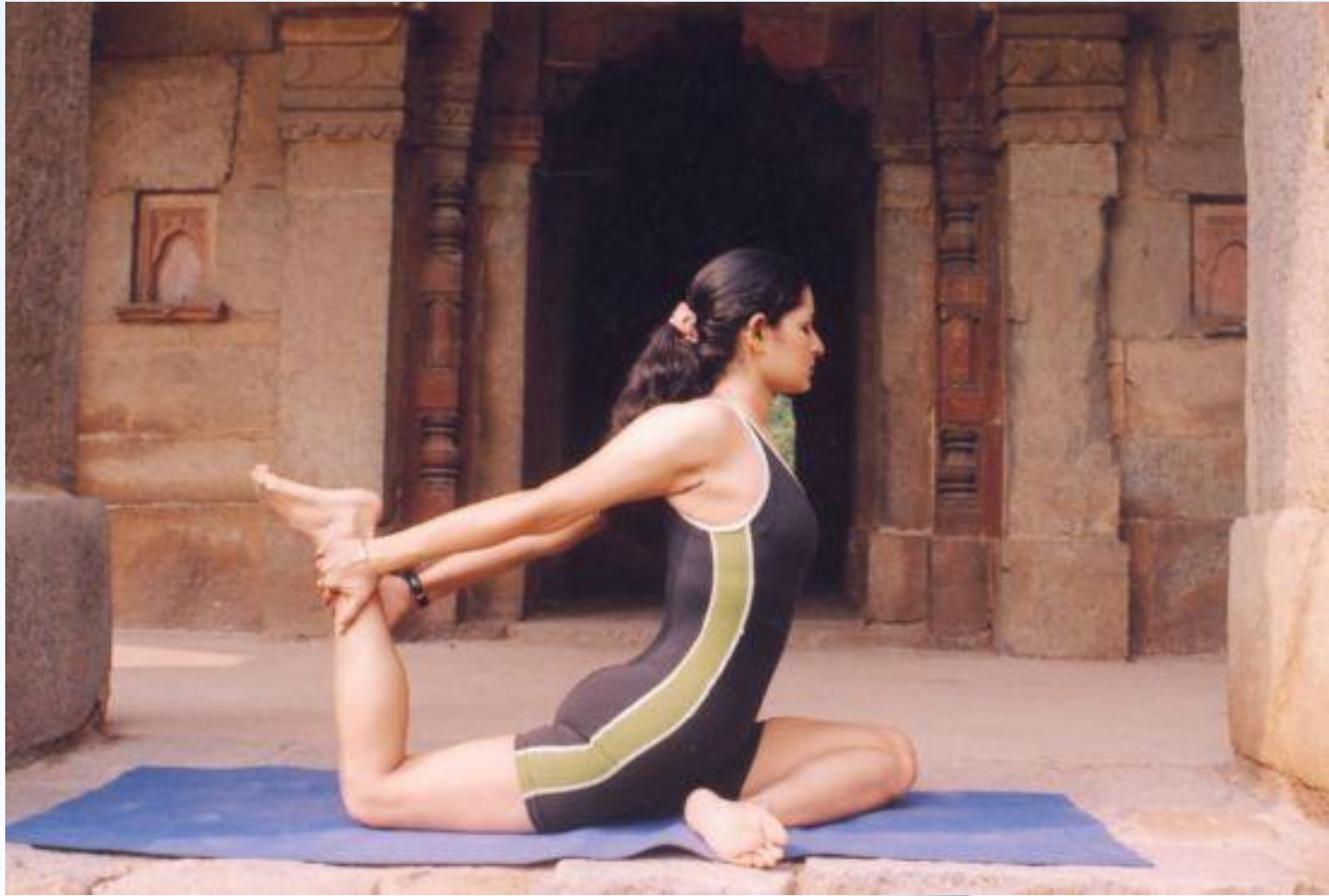
Проверила: Тасмаганбетова Е. К.

Астана 2016г.

ЙОГА



- **Йога** (дев. (дев. योग) — понятие (дев. योग) — понятие в индийской культуре (дев. योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях
- индуизма (дев. योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях
- индуизма и буддизма (дев. योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях
- индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими (дев. योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и



- Основные направления йоги — это [раджа-йога](#) Основные направления йоги — это раджа-йога, [карма-йога](#) Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, [джнана-йога](#) Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, [бхакти-йога](#) Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и [хатха-йога](#) Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. В контексте философии индуизма, под йогой понимается система раджа-йоги, изложенная в «[Йога-сутрах](#) Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. В контексте философии индуизма, под йогой понимается система раджа-йоги, изложенная в «Йога-сутрах» [Патанджали](#) Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. В контексте философии индуизма, под йогой понимается система раджа-йоги, изложенная в «Йога-сутрах» Патанджали и тесным образом

Большая статуя
в [Бангалоре](#), изображающая
медитирующего [Шиву](#)



История йоги

- История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки [Инд](#) История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду [Индской цивилизации](#) История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население [Хараппской цивилизации](#) История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «[Риг-веде](#) История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде». Считается, что йога развилась из аскетических практик ([тапаса](#) История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской



Индская цивилизация

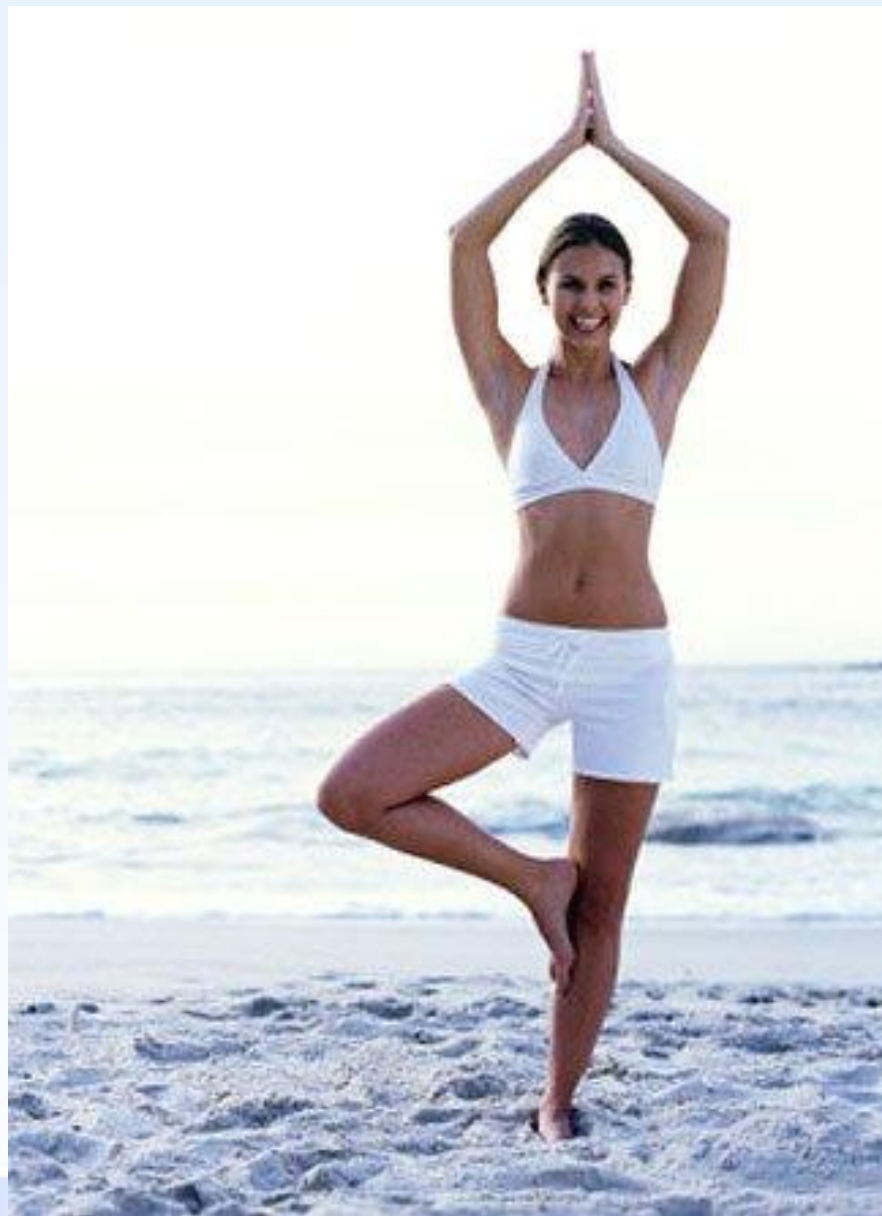
- На нескольких печатях, обнаруженных при раскопках в долине реки [Инд](#) на нескольких печатях, обнаруженных при раскопках в долине реки Инд и датируемых периодом с 3300 по 1700 год до н. э., были найдены изображения людей в медитативных и йогических позах, занимающихся «одним из видов ритуальной практики, возможно древней формой йоги». Из всех [артефактов](#) на нескольких печатях, обнаруженных при раскопках в долине реки Инд и датируемых периодом с 3300 по 1700 год до н. э., были найдены изображения людей в медитативных и йогических позах, занимающихся «одним из видов ритуальной практики, возможно древней формой йоги». Из всех артефактов Хараппской культуры, археолог [Грегори Поссель](#) на нескольких печатях, обнаруженных при раскопках в долине реки Инд и датируемых периодом с 3300 по 1700 год до н. э., были найдены изображения людей в медитативных и йогических позах, занимающихся «одним из видов ритуальной практики, возможно древней формой йоги». Из всех артефактов Хараппской культуры, археолог Грегори Поссель выделяет 16 специфических фигурок в йогических позах. По мнению учёного, они свидетельствуют о том, что обитатели Хараппской цивилизации занимались ритуальными практиками йоги и медитации. При этом, были найдены изображения в йогических позах не только людей, но и божеств. Исследователь и профессор Эгберт Рихтер Ушанас указывает на связь хараппских артефактов с [Ведами](#) на нескольких печатях, обнаруженных при раскопках в долине реки Инд и датируемых периодом с 3300 по 1700 год до н. э.

Печать Пашупати
[Дели](#)Дели, изображающая
медитирующего [Шиву](#).



«Йога-сутры» Патанджали

- В индийской философии В индийской философии, йогой называют одну из шести ортодоксальных философских школ индуизма В индийской философии, йогой называют одну из шести ортодоксальных философских школ индуизма. Философская система йоги тесно связана со школой санкхьи В индийской философии, йогой называют одну из шести ортодоксальных философских школ индуизма. Философская система йоги тесно связана со школой санкхьи. Согласно учению Патанджали В индийской философии, йогой называют одну из шести ортодоксальных философских школ индуизма. Философская система йоги тесно связана со школой санкхьи. Согласно учению Патанджали, школа йоги принимает психологический и метафизический аспекты философии санкхьи и по сравнению с санкхьей является



- Основным текстом школы йоги являются «Йога-сутры» Основным текстом школы йоги являются «Йога-сутры» Патанджали, который считается основателем философии йоги. Йога Патанджали известна как раджа-йога, или йога управления умом.





- «Йога-сутры» Патанджали также выступили основой для системы [аштанга-йоги](#) «Йога-сутры» Патанджали также выступили основой для системы аштанга-йоги («восьмиступенчатой йоги»), определение которой даётся в 29-й сутре 2-й книги. Аштанга - йога является основной отличительной чертой практически всех современных вариаций [раджа-йоги](#). Восемь ступеней, или уровней аштанга - йоги:
- [Яма](#) — принципы взаимодействия с внешней средой
- [Нияма](#) — принципы взаимодействия с внутренней средой
- [Асана](#) — объединение ума и тела посредством физической деятельности
- [Пранаяма](#) — контроль над [праной](#) («жизненной энергией») посредством особых дыхательных практик
- [Пратьяхара](#) — отвлечение чувств от контакта с их объектами
- [Дхарана](#) — целенаправленная сосредоточенность ума
- [Дхьяна](#) — медитация (внутренняя деятельность, которая постепенно приводит к самадхи)
- [Самадхи](#) — умиротворённое сверхсознательное состояние блаженного осознания своей истинной природы
- Иногда их делят на четыре низшие и четыре высшие ступени, из которых низшие сопоставляют с хатха - йогой, в то время как высшие ступени принадлежат специфически к раджа - йоге. Одновременная практика трёх высших ступеней называется [самьяма](#).





«Бхагавад-гита»

- Термин «йога» часто используется в «Бхагавад - гите». «Бхагавад - гита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души ([атмы](#) Термин «йога» часто используется в «Бхагавад - гите». «Бхагавад - гита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души (атмы) и трансцендентности Верховного Господа ([Бхагавана](#) Термин «йога» часто используется в «Бхагавад - гите». «Бхагавад - гита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души (атмы) и трансцендентности Верховного Господа (Бхагавана). [Кришна](#) Термин «йога» часто используется в «Бхагавад - гите». «Бхагавад - гита» описывает йогу как контроль ума, искусство деятельности, осознание высшей природы души (атмы) и трансцендентности Верховного Господа (Бхагавана). Кришна учит, корнем всех страданий является возбуждённый эгоистическими желаниями ум. Единственным способом остановить пламя желаний является контроль ума посредством самодисциплины с одновременным вовлечением в возвышенную духовную деятельность. Воздержание от деятельности, однако, считается таким же нежелательным, как и чрезмерное



Хатха-йога

- Хатха - йога — это одна из систем йоги, описанная [Сватмарамой](#) Хатха - йога — это одна из систем йоги, описанная Сватмарамой в своём труде «[Хатха-йога-прадипика](#)» Хатха - йога — это одна из систем йоги, описанная Сватмарамой в своём труде «Хатха-йога-прадипика», (составленном в Индии в [XV веке](#) Хатха - йога — это одна из систем йоги, описанная Сватмарамой в своём труде «Хатха-йога-прадипика», (составленном в Индии в XV веке), а также в ряде других текстов, включая «[Гхеранда-самхиту](#)» Хатха - йога — это одна из систем йоги, описанная Сватмарамой в своём труде «Хатха-йога-прадипика», (составленном в Индии в XV веке), а также в ряде других текстов, включая «Гхеранда-самхиту» и «[Шива-самхиту](#)». Хатха - йога значительно отличается от раджа-йоги Патанджали: она сосредоточена на [шаткарме](#), очищении тела приводящего к очищению ума (ха) и [праны](#) fppt.com





Упражнения йоги

1. Поза воина, призванная ускорить обмен веществ и сжечь калории.

Стоя шагните вперед, при этом одна нога должна остаться прямой, а голень согнутой образовать прямой угол с полом. Соединив ладони, поднимите руки. Взгляд во время асаны направлен на большие пальцы рук. Сохранять такое положение нужно не менее минуты, после чего поменять ноги.



2. 30-60-90 упражнение для пресса.

Лежа на спине, вытяните ноги. Затем приподнимите их над полом так, чтобы образовать угол в 30° два-три вдоха удерживайте их на весу. Соблюдая этот интервал, повторите эти же действия при угле в 90° и 60° .





3. Поза «выпад» (ланч) укрепляет мышцы ягодиц и бедер.

Выполняется следующим образом - из позы воина сделайте выпад. Для этого нога, отодвинутая назад, отодвигается ещё дальше. Руки идут вниз и ладони опираются на пол, они должны быть на одном уровне со стопой согнутой ноги. Образовав глубокий выпад старайтесь держать равновесие.

4. Для растяжки множества мышц используется поза собаки смотрящей вниз.

1) Эта поза относится к базовым. Переход в неё производится из позы «выпад». Согнутая нога отводится назад, при этом тело напоминает букву «л», где ягодицы считаются вершиной треугольника, ноги и спина, абсолютно прямые должны образовать острый угол.

2) После выполнения упражнений нужно отдохнуть. Для этого служит поза ребёнка – сядьте на колени и насколько возможно протяните руки вперед по полу. Сеансы йоги, как правило заканчиваются асаной «шавасана» (вы лежите на спине, конечности лежат спокойно). Считается, что поза способствует наибольшему расслаблению организма перед возвращением в повседневные заботы.

Важно не прекращать занятия, ведь без постоянных тренировок тело, утрачивает подвижность, начинает набирать вес, накапливать жиры и яды. Поэтому освоив, простейшие асаны следует переходить к более сложным.



5. Упражнение для отводов газов – удиана.

Лежа на спине, выпрямите ноги. Вдохните как можно глубже и на выдохе согните поднятую правую ногу. Задержав дыхание, руками прижмите колено к брюшной полости. После чего выдыхая, медленно опустите распрямленную конечность на пол. Руки вытяните вдоль тела, ноги должны быть распрямлены до предела (пальцы смотрят вниз и сторону). Прделайте то же самое со второй ногой. Асану необходимо повторить не менее 2 раз. Упражнение способствует не только отводу газов, но и устраняет боли в спине, запоры, положительно воздействует на мышцы живота. Следующее упражнение становится возможным после тренировок.





6. Наклон к ногам стоя.

Руки сомкнуты за спиной, ноги прямые. Глубоко вдохните, а на выдохе заденьте лбом свои колени. Асана направлена на улучшение состояния нервной системы, тонизацию позвоночника, органов брюшной полости.

7. Асана «кобра»

- - Упражнение предназначено для регулировки работы надпочечников, удаляет усталость, боли в спине. Делает позвоночник эластичным, закрепляет мышцы брюшной полости. Помогает при вздутии живот. Имеет смысл делать это упражнение при заболеваниях мочеполовых органов, расстройстве функций яичников. При выполнении асаны нужно лежать на животе. Локти поднять, ладони находятся по обе стороны груди. Ноги вместе, прямые, носки вытянуты. На выдохе поднимите верхнюю часть тела, прогибая спину и опираясь на руки (при этом низ туловища лежит на полу). Откинув голову назад дыхание на несколько секунд необходимо задержать. Возвращение в исходное положение производится при медленном выдохе.



- Для укрепления мышц бедер, снятие вздутия кишечника подходит Лёжа на животе, руки со сжатыми кулаками вытяните вдоль **упражнение «кузнечик»**. тела, носочки тоже вытянуты, подбородок должен касаться пола. Сделав глубокий вдох, поднимите правую ногу максимально высоко. Когда нога наверху, задержите дыхание, потом медленно выдыхая, опустите ногу. Повторите это же действие с левой ногой, а затем и двумя ногами (при этом вес тела приходится на подбородок, грудь, кулаки). Асана полезна для низа живота, мышц брюшного пресса, спины.



- Чтобы укрепить позвоночник, убрать жир на животе используется **асана «лук»**. Лежа на животе, возьмитесь за лодыжки согнутых в коленях ног. Поднимая обе ноги и выгибая спину, глубоко вдохните. Задерживая дыхание, зафиксируйте это положение. На выдохе медленно опустите ноги. Не нужно жать ноги к спине, их надо вытягивать вверх. Не каждый сразу сможет взять себя за лодыжки, в этом случае можно пользоваться ремнями, для каждой конечности отдельно. Упражнение нормализует работу кишечника.

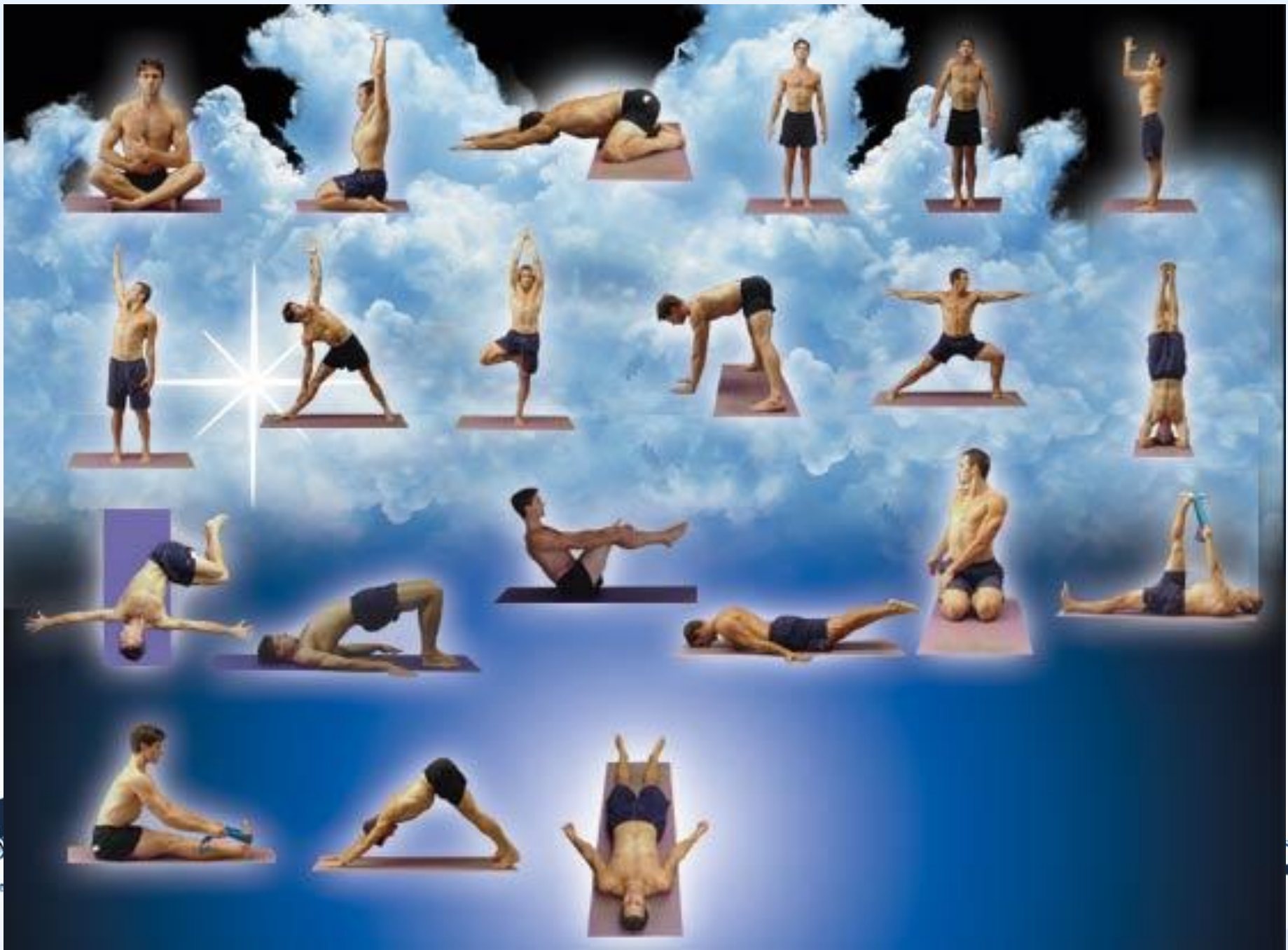




- Упражнение «плуг» служит для сохранения эластичности позвоночника, немало способствует сокращению жировых складок на ягодицах, бедрах, животе. Асана благотворно воздействует на щитовидную железу, печень, помогает при артрите, запорах, невралгиях. Выполняется это упражнение следующим образом. Вы лежите на спине. Поддерживая тело руками, лежащими на бедрах, поднимите ноги и спину, носки при этом вытянуты. Вдохните, при выдохе забросьте ноги так, чтобы пальцы задели пол за головой. Колени должны быть прямыми, положение рук – на бедрах либо за спиной на полу. Дыхание глубокое, глаза закрыты. Разгибайтесь на выдохе, так чтобы все позвонки коснулись пола. После того как спина полностью окажется на полу распрямите ноги носочками вверх, так чтобы они были перпендикулярны полу. Сделав глубокий вдох, при выдохе аккуратно опустите ноги.

- Чтобы уменьшить объём талии можно применить **«раскачивание в стороны»**. Сидя на полу, опорой рук служит пол, ноги согнутые в коленях располагаются справа, руки сцеплены за головой. Сделав глубокий вдох, раскачивайте тело от талии в правую сторону. Асана выполняется не один раз. Сначала в одну сторону, а потом в другую.







Спасибо за внимание!!!

