

Истоки йоги в славянской гимнастике для женщин

Бурина Г.Я.учитель ФК
ВКК
МОУ СОШ №37

Комсомольск-на-
Амуре

2020

Славянская традиция и Веды. Что у них общего?

На это уже давно дали ответ ученые, выделившие так называемую индоевропейскую языковую группу. К ней относятся и славянские языки, и санскрит, на котором написаны Веды. Ученые доказали и родство языческих представлений древних ариев и славян. Следовательно, в поиске ответа можно воспользоваться ведической традицией, которая до сего времени сохранилась более полно, нежели наша.



Сейчас практически нет документов, способных поведать о быте наших предков, славян, об их культуре и нравах. Почти все свидетельства были уничтожены временем. Но те крупинцы, которые уцелели, позволяют говорить о том, что славяне старались жить в гармонии или в «ладу» со всем, что их окружало - для них «ненасилие» было одним из основных принципов



**основные правила поведения у древних славян,
изложенные в пяти параграфах:**

№ 1. Добро есть питаться зельем (делом) земли, т.е. указывается, что хорошо питаться плодами земли.

№ 2. Кто как человек мыслит (т.е. по-человечески, а не по-звериному) — наш он, т.е. единомышленник.

№ 3. Мир храни твёрдо.

№ 4. Не поднимай руки даже на червя.

№ 5. Если бы задорный задирался с задорливым, пусть будет схвачен и связан; больших преступлений и больших наказаний, видимо, не было.

Ахимса (санскр. अहिंसा, ahimsā^{IAST}, пали avihimsā) — древний индийский принцип поведения и образа действий, при которых первым требованием является ненанесение вреда — невреждение, ненасилие. ... Ахимса состоит в отказе от причинения вреда (убийства, насилия) всему живому (людям, животным) действием, словом и мыслью.



ДЕЙСТВИЕМ

СЛОВОМ

МЫСЛЬЮ

В «Заповедях Бога Сварога» говорится:
«Не питайтесь пищей с кровию, ибо будете яко звери дикие, и болезни многие поселятся в вас. Вы питайтесь пищею чистою, что растёт на полях ваших, во лесах и садах ваших, обретёте вы тогда силы многия, силы светлыя, да не настигнут вас хвори-болезни и мучения со страданиями» («Заповеди Бога Сварога»)

Многие индуисты практикуют вегетарианство и стараются руководствоваться в своей жизни принципом ахимсы (ненасилия). Индуисты ценят жизнь животных, признавая связь, существующую между всеми живыми существами во Вселенной

В далёком прошлом славяне не знали «болезней и войн» потому что не знали и злобы. Человека с абсолютно чистой душой нельзя, например, ударить, в его присутствии невозможно проявить агрессию.

Об этом свидетельствуют Йога-сутры Патанджали: «В присутствии того, кто утвердился в ненасилии, вся враждебность прекращается» (Патанджали Йога-Сутры).

Именно поэтому славянские народы, не употреблявшие в пищу мяса, имели возможность жить в мире.

Суть и принципы славянской гимнастики

Автором Славянской гимнастики в современном виде является белорусский ученый Геннадий Эдуардович Адамович.

Ведическая астрология признает двадцать семь звезд, которые определяют судьбу и жизнь человека.

Можно предположить, что двадцать семь гимнастических поз являются своеобразным ключом, позволяющим всем женщинам подключаться к небесным силам, черпать их энергию, использовать их. Это позы из так называемого «банка знаний» и находок «посвященных» предков-славян, таким вот образом зашифровавших свои знания для будущих поколений, для своих потомков

Традиционно славяне делили Вселенную на три мира: Верхний (мир Прави), Средний (мир Яви) и Нижний (мир Нави).

Верхний мир – мир богов.

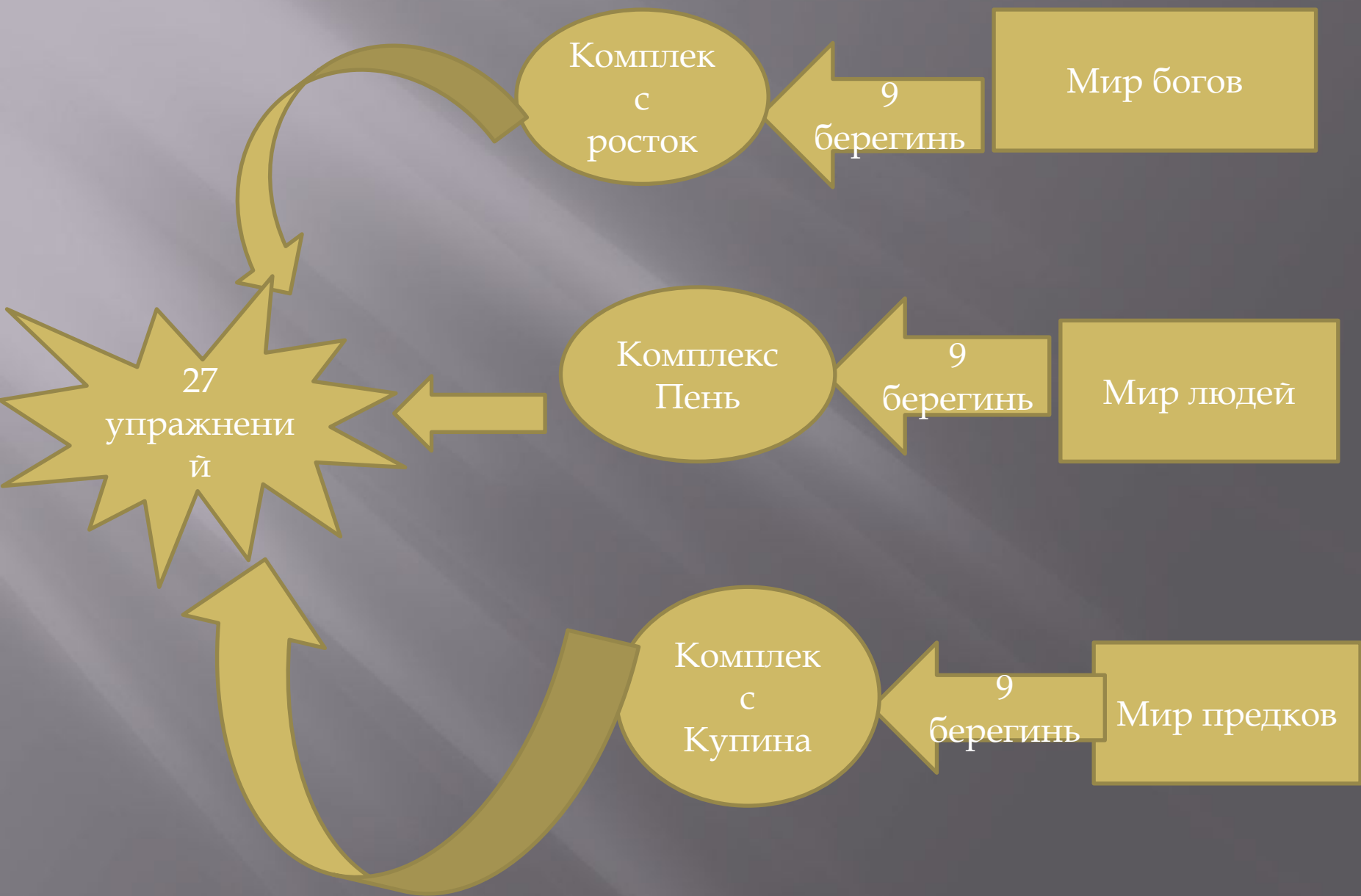
Средний мир – мир людей.

Нижний мир – мир предков.

«Явь – это текущее, то, что сотворено Правью. Навь же – после нее, и до нее есть Навь. А в Прави есть Явь».

Миром правит Правь. Она является законом, истиной Сварога – творца всего, что есть. Правь управляет, следит за порядком как видимым (Мир Яви – информация, которая заложена в нас генетически. Она пронизывает нас, наши дела, наши мысли.

В славянской гимнастике 27 упражнений, но на практике отдельные носители традиции, от которых они были получены, никогда не знали больше семи. Думается, семь упражнений и есть тот максимум, который необходим для поддержания здоровья.



На основе традиционного славянского гороскопа была разработана система индивидуального подбора семи упражнений, получивших название *индивидуальный комплекс с использованием даты рождения*.

Итак, индивидуальный комплекс состоит из семи упражнений, которые, в свою очередь, делятся на три микро-комплекса. Каждый из них решает те или иные проблемы здоровья.

Первый микрокомплекс (упражнения 1, 2, 3) решает проблемы, связанные с физическим здоровьем. Его рекомендуется выполнять как средство профилактики заболеваний и в случае появления или обострения проблем с физическим телом.

Второй микрокомплекс (упражнения 4, 5, 6) решает проблемы, связанные со здоровьем психики. Рекомендуется их выполнять как средство профилактики психо-эмоциональных расстройств и в случае их обострения.

Третий микрокомплекс (упражнение 7) – основное упражнение, которое позволяет гармонизировать физическое и психическое здоровье.

Сущность и принципы йоги

yoga — 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 и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния

В йоге существует базовая последовательность асан, состоящая из 12-ти асан. Она используется, как пример, который легко запомнить. Она включает в себя следующие асаны: Ширшасана, Сарвангасана, Халасана, Матсиасана, Пашчимоттанасана, Бхуджангасана, Шалабхасана, Дханурасана, Ардха Матсиендрасана, Бакасана, Пада Хасатасана, Триконасана. Принципы группировки асан:

1. По их пространственному положению (внутри плоскостного принципа). Начинается от поз стоя с преследующим переходом вниз

1. Позы стоя

2. Стоя на коленях

3. Сидя

4. Лежа

5. Перевернутые асаны

Энергетические практики



Йога



Чакры
Макушка
головы
Лоб
Горло
Сердце
Пупок
Свадхистана
муладхара

Славянская гимнастика



Криницы силы
Лоб
Солнечное
сплетение
пупок

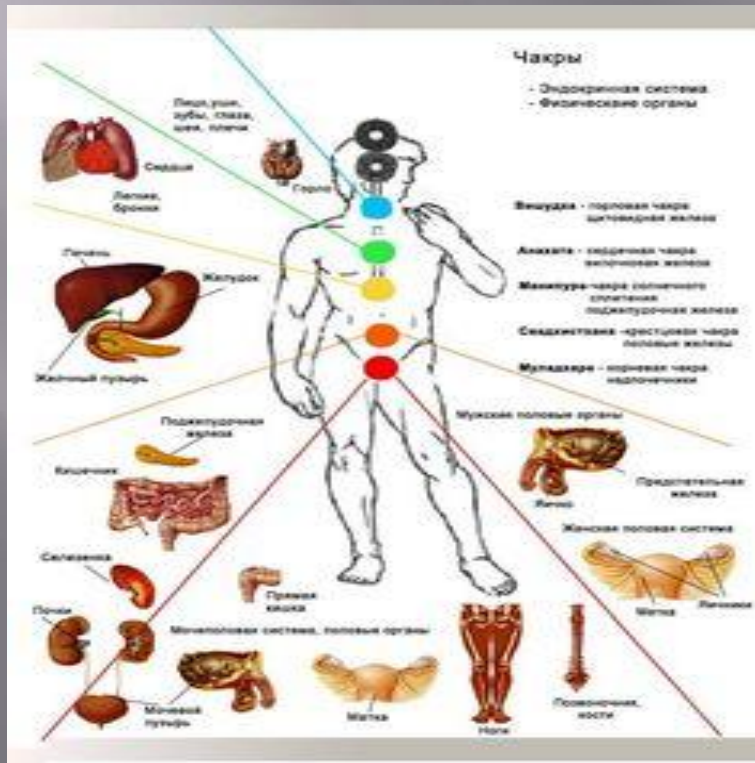
Воздействие упражнений



Йога



Славянская гимнастика



Меридианы и воздействие на них					
Р (легкие)	IG (тонкий кишечник)	RP (селезенка)	V (мочевой пузырь)	MC (перикард)	TR (трех частей туловища)
Стабилизация	Понижение	Понижение	Повышение	Понижение	Повышение
F (печень)	VB (желчный пузырь)	C (сердце)	GI (толстая кишка)	R (почки)	E (желудок)
Понижение	Повышение	Понижение	Повышение	Стабилизация	Понижение



росто
к



тадасан
а



врикшаса
на



росто
к



ПЕН
Б

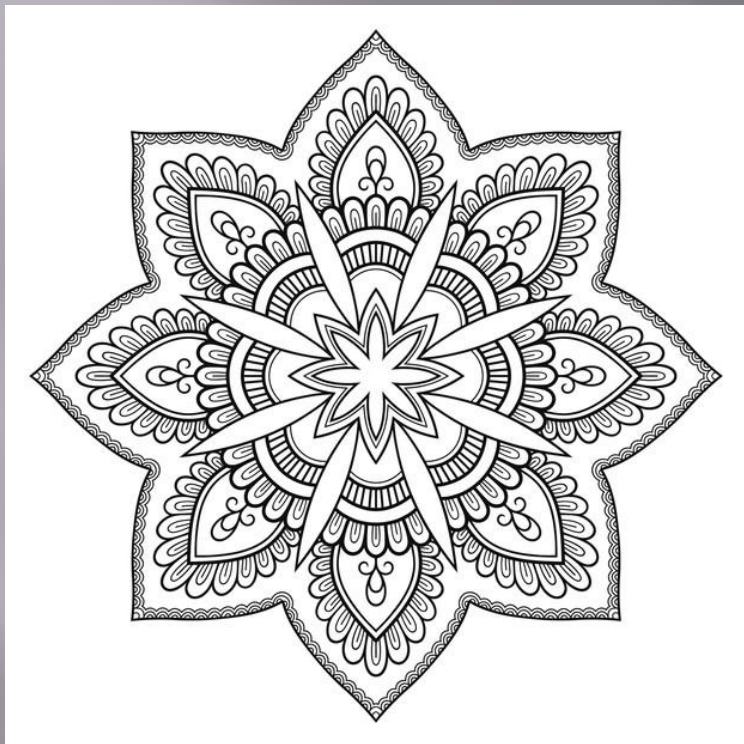


Чатуранг
а

Символика славянской гимнастики и индуизма

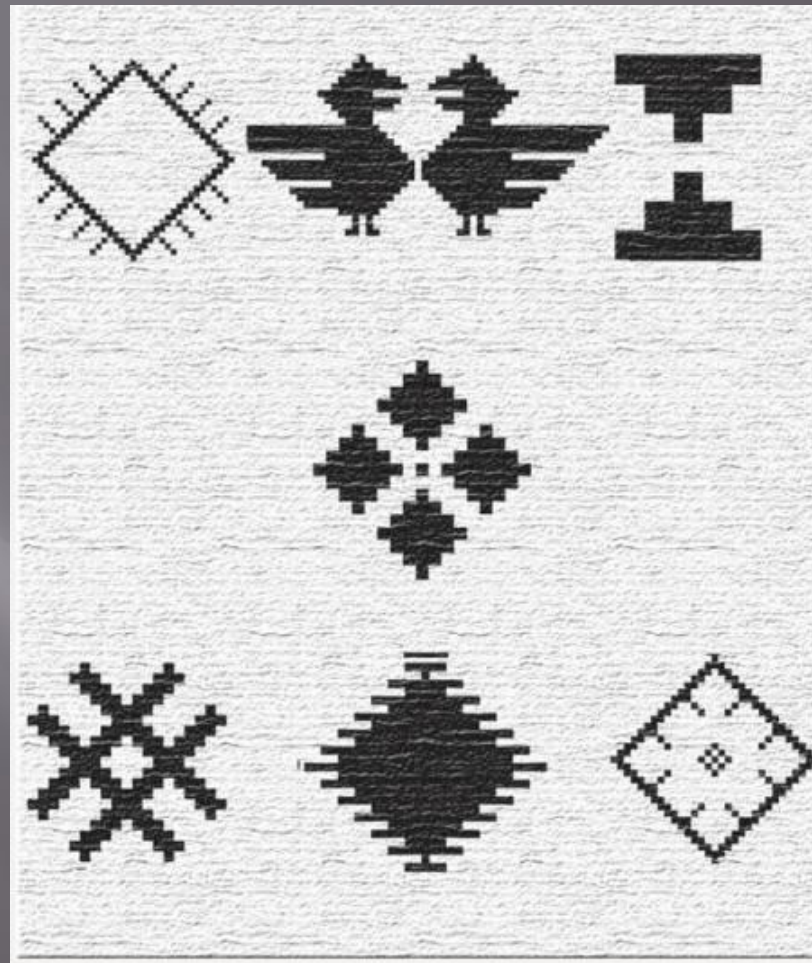
Мандала - Отдельные их элементы и вся композиция были созданы в Древней Индии в точнейшем соответствии с механизмами человеческого восприятия и нервной активности вплоть до учета особенностей нейронного уровня организации

Для славянских символов: традиционные славянские символы «вышиванки» – результат многовековой селекции, направленной на стабилизацию психического состояния человека при их созерцании.



мандал

а



ВЫШИВАНК

а

Водные процедуры

Купание, в особенности купание в соответствии с правилами и предписаниями Йоги, — практика весьма благотворная.

Вот слова из «Вед», указывающие на то, что в глубокой древности люди вполне представляли себе значение воды:

«Вода суть лекарство, ибо изгоняет она из тела всяческие недуги, и все хвори одолеваются ею и страдания побеждаются. **Таинство бани**

Эта часть действия полностью зависит от ритуальной составляющей бани и восходит к древним традициям, о которых легенды говорят что **лечебный очистительный эффект бани** достигается совместным влиянием трех сил: созидающей (веник), разрушающей (пар), сохраняющей (вода, пар).

Библиография

1.Адамович Г.Э. Гимнастика славянских чаровниц 2017г Минск

2.Евдокимова Ольга «Ахимса древних славян»

<https://www.oum.ru/yoga/vedicheskaya-kultura/ahimsa-drevnih-slavyan/>

3.Костина Мария «Славянские женские практики»

<http://www.kundalini.ru/about-yoga/slavyanskije-zhenskije-praktiki/>

4.Монахова Анастасия «Славянская гимнастика путь к здоровью и красоте»

<https://vegetarian.ru/interview/slavyanskaya-gimnastika-put-k-zdorovyu-i-zhenskoy-sile.html>

5.Владимир Зайцев «Философия Йоги и Аюрведы»

<https://acharya.su/category/uchebnye-materialy/filosofiya-jogi/>