

Начало занятий Хатха-Йогой

Рекомендации

Введение

Друзья, йога – это, в первую очередь, практика. Не теряйте время! Начинайте практиковать йогу как можно быстрее.

Те из студентов, кто живет там, где проводятся наши занятия по йоге, могут легко совмещать теоретическое изучение йоги с посещением практических занятий у нас. На этих занятиях наши инструктора показывают, как надо делать те или иные упражнения, следят за студентами. Поэтому этим студентам не надо беспокоиться о том, как надо выполнять то или иное упражнение - надо просто посещать практические занятия и продолжать изучать новую теорию.

Тем из вас, у кого нет возможности заниматься в наших центрах, придётся изучать теорию и практику Хатха-Йоги самостоятельно. Начинайте делать хоть что-то практическое как можно быстрее и параллельно изучайте теорию йоги. Начните с самых простых упражнений, а затем, по мере изучения теории, переходите ко всё более сложным упражнениям.

И если у вас есть хоть малейшая возможность изредка посещать занятия у наших опытных преподавателей, то это надо делать в приоритетном порядке. Например, если вы в командировке в Москве, и у вас есть свободные два часа времени перед поездом или самолетом, то обязательно посетите нас. Первое занятие, как правило, начинается в 7-30, кроме субботы и воскресенья, когда первое занятие в 10-00. Последнее занятие начинается в 22-00 и идет до 23-30. Расписание занятий в Москве вы можете найти на сайте www.happyoga.narod.ru в разделе "Занятия йогой в МОЙУ".

Как часто нужно заниматься?

Постарайтесь заниматься практическими упражнениями, по крайней мере, два раза в неделю по 40 минут. В идеале можно заниматься чаще. Отслеживайте свое самочувствие при занятиях йогой. Не стремитесь увеличивать нагрузку, во что бы то ни стало. Лучше постараитесь выработать привычку заниматься практическими упражнениями йоги с известной регулярностью. **Привычка заниматься - самая ценная вещь в йоге.** Она несомненно более ценная вещь, чем гибкость, нагрузка и продолжительность занятий. Привычка заниматься - это основа всей йоги. **Лучше заниматься по 15 минут два раза в неделю, но постоянно, чем по три часа каждый день в течение двух месяцев, а потом бросить всё от чрезмерной усталости и упадка сил.**

При малейшем недомогании, которое, как вы думаете, может быть вызвано вашими практическими занятиями, следует немедленно посоветоваться с врачом. Не следует пренебрегать медициной. Помните, йога не подменяет собой современную медицину, так как йога – это, в первую очередь, система *самопознания* и раскрытия потенциала человека, а не система излечения. Если йога поможет вам избавиться от тех или иных заболеваний, то это следует рассматривать скорее как «бесплатное приложение» от занятия самопознанием.

Что самое главное для тех, кто начинает заниматься Хатха-йогой?

Самое главное – это привычка заниматься регулярно. Только привычка является критерием вашего успеха в йоге. Запомните, что ни растяжка, ни гибкость, ни восхищение вами окружающих людей, ни умение вести теоретические дискуссии на тему йоги, ни скрупулезное копирование тех поз, которое вы увидели в книгах, ни посещения вами Индии, ни ношение восточных одежд и употребление восточной еды, ни знание многочисленных подробностей как надо выполнять то или иное упражнение, вовсе не доказывают знающим людям, что вы преуспеваете в йоге.

Только ваша привычка заниматься постоянно говорит, что вы преуспеваете в йоге. **Когда не вы заставляете свое тело делать упражнение, а тело требует свою регулярную порцию упражнений, как голодная собака или кошка требует еду у хозяина. Когда при пропуске занятия вы чувствуете, что вам не хватает чего-то важного, чего вы и понять не можете. Когда вы чувствуете дискомфорт от пропуска занятия. Все это говорит, что вы преуспеваете в йоге и это очень важная вещь.**

Растяжка и гибкость прекрасная и у акробатов в цирке, но это еще не йога. Балерина в театре вызывает всеобщее восхищение, но это еще не йога. Любой болтливый студент способен вести умные, теоретические дискуссии на какую угодно тему, включая тему йоги. Но это еще не йога. Масса людей посещает Индию ежегодно, но это еще не йога. Весь Восток носит свои колоритные одежды и кушает свою повседневную еду, но это еще не йога. И так далее. Поэтому гнаться любой ценой за этими вещами не имеет смысла.

В тоже время, если вы выработаете привычку, то время начнет работать на вас, и вы рано или поздно можете получить и эти вышеперечисленные вещи.

Выработайте свой ритм занятий. Страйтесь не пропускать занятия. Если чувствуйте себя неважно и не можете без насилия над собой сделать все упражнения, то сделайте столько, сколько будет возможно, но без насилия. Если вы очень устали или плохо себя чувствуйте, то сядьте на то место, где вы привыкли заниматься, или где-либо еще, и просто посидите там все время, которое вы должны были отвести на занятие. Если по разным причинам не можете сидеть все отведенное на занятие время, то посидите столько, сколько можете, хоть несколько секунд. Если нет времени или возможности даже на это, то просто вспомните, что должны были заниматься, и прокрутите все упражнения мысленно. Если забыли или не смогли это сделать, то сделайте это на следующий день или тогда, когда вспомните об этом. Так вы постепенно будете приближаться к выработке привычки – самой ценной вещи в йоге.

В какое время для надо выполнять практические упражнения?

Вы можете делать упражнения в любое время дня или ночи, в зависимости от того образа жизни, который вы ведете. Например, если вы работаете в ночную смену и, соответственно, ведёте ночной образ жизни, а днем отдыхаете, то выбирайте то время, которое вам удобно. Если же у вас есть выбор, то йога рекомендует заниматься после того, как вы проснулись или после того, как выполнили все дела за день.

Например, вечером после работы. Вообще, в йоге говорят, что лучшее время для занятий йогой - это восход и закат солнца. Но, к сожалению, этот совет имеет смысл только для тех людей, которые живут на той же широте, что и страны Востока, а это достаточно близко к экватору. Эта рекомендация, как вы понимаете, лишена смысла, если вы живете за Полярным кругом, например в Норильске, где полгода день, полгода ночь. Или если вы космонавт и живете на Международной Космической Станции, на орбите Земли, где восходы и закаты скоротечны и наблюдаются несколько раз за 24 часа.

Таким образом, вы можете заниматься утром, вечером, в обед, в полночь или в любое другое удобное для вас время.



Можно ли заниматься йогой два или больше раз в сутки?

Да, можно. Более того, иногда это может давать хороший эффект. Например, утром вы делаете несколько упражнений из Крия-йоги, а вечером - из Хатха-йоги или Мантра-йоги. Или, наоборот, как вам более приятно. Также, если вы сильно ограничены во времени, то можно набрать общее время выполнения за несколько подходов. Главное - это гармония.

Где надо заниматься йогой?

Вообще говоря, вы можете заниматься где угодно, главное - это заниматься. Если место красивое, то оно легче настроит вас на гармонию йоги, если не очень - то поможет выработать контроль над органами чувств. Но для разных йог есть разные требования, объективно вытекающие из смысла упражнений.

Размер места

Для занятия Хатха-йогой нужна некая минимальная площадка. Площадка должна быть относительно ровная и горизонтальная. Размер площадки должен быть больше некого минимального размера, соответствующего росту человека, например, при росте человека 180 сантиметров это может быть площадка с минимальными размерами 90 сантиметров на 1 метр 90 сантиметров. При этом над площадкой должно быть свободное пространство в

высоту желательно не менее 2 метров 50 сантиметров. Но если есть возможность, то желательно, чтобы место для занятия было больше, чем эти минимальные требования.

Если есть условия для выбора места, то определите наиболее комфортные для себя размеры площадки по своему самочувствию. Помните: идеальных условий не существует, используйте, то, что есть прямо сейчас под рукой, согласно вашей Карме. Главное - делать, а не впадать в паранойю по поводу выбора места.

Расположение места

Место может быть в помещении, на улице, или это может быть промежуточный вариант - на балконе или открытой веранде и так далее. В каждом из этих вариантов есть свои сильные и слабые стороны. На улице это может быть парк, пустырь, ваш участок земли. На улице вы ближе к природе, и поэтому вам легче уловить гармонию йоги и тем самым ускорить свой прогресс. Но случайные люди могут отвлекать ваше внимание, также зловредные кусачие насекомые часто мешают сосредоточиться на внутренних ощущениях. Плохая погода, такая как холод или жара, дождь могут сильно мешать.

В помещении мы защищены от плохой погоды, насекомых и посторонних людей, но обстановка может напоминать о домашних дела, родные и близкие люди могут мешать нам, особенно если у вас стесненные жилищные условия. Поэтому, если это возможно, то лучше всего, если это будет ваша личная отдельная комната, куда бы никто не входил, пока вы занимаетесь. Если это невозможно, то подойдет любой угол, где бы вам никто не мешал. Промежуточный вариант в той или иной степени сочетает в себе сильные и слабые стороны первых двух.

Чистота места

Перед занятием уберите то место, где будете заниматься. Подметите или протрите влажной тряпкой, или пропылесосьте это место. Расстелите коврик, протрите всю поверхность коврика ладонями рук, как если бы сметали с него пылинки. Это поможет вам, как бы, природиться к месту, на котором будут происходить все йоговские процессы. Это создаст дополнительное ощущение защищенности и доверия к месту. Вы как бы пропитаете собой это место.

Посторонние запахи

Неприятные посторонние запахи могут отвлекать, поэтому желательно проветривать то место, где вы будете заниматься. Очень осторожно применяйте дезодоранты и благовония. Большое количество восточных благовоний – это, по сути, опилки, пропитанные дешевыми синтетическими эфирными маслами сомнительного производства. Лучшие благовония - это те, которые вы сделали сами из природных материалов. Но лучше всех благовоний - свежий воздух.

Посторонние звуки

Звуки ссор и склок от соседей, громкая неприятная музыка из радиоприемника, реклама из телевизора, рев мотоциклов и сирен, чья-то болтовня ни о чем по мобильному телефону и

так далее могут отвлекать от внутренней работы. Чтобы нейтрализовать эти звуки, вы можете приобрести беруши, либо включить свою приятную фоновую музыку или еще лучше - приобрести аудиоплеер со вставными наушниками, вставить наушники в уши и включить приятную музыку.

Взгляды на вас других людей

Не замечайте чужих взглядов. Для этого можно выполнять многие упражнения с закрытыми глазами. Никогда не работайте на публику. Не пытайтесь поразить взор других людей сложными упражнениями. Считайте, что на время занятий весь мир исчез, и вы один на один со Вселенной. Попросите близких людей не беспокоить вас во время занятий.

В йоге сказано, что в дальнейшем, когда вы более или менее изучите практические упражнения йоги, очень полезно бывает заниматься на улице, в том месте, которое никак не напоминает вам вашу обычную жизнь. Если есть возможность заниматься на природе, в том месте, которое вам не принадлежит и никак не связано с вашими обязанностями, страхами и надеждами, то иногда можно значительно ускорить свой прогресс. Действительно, если вы занимаетесь на своем дачном участке, то невольно в поле вашего зрения попадают вещи, которые требуют вашего вмешательства. Цепочка неконтролируемых мыслей начинает при этом уводить вас в сторону. Незаметно могут возникнуть внутренние напряжения, которые не способствуют ощущению гармонии внутри вашего тела. Это может тормозить йогу.

Допустим, вы занимаетесь на своем дачном участке и случайно взглянули на забор, а он, допустим, нуждается в покраске. Вы невольно начинаете думать о том, как его покрасить, где взять краску, сколько она стоит. Где взять деньги на краску. Почему у вас такая маленькая зарплата. И так далее. Если же вы занимаетесь в месте, где не видно вашего участка, то вы больше склонны воспринимать природу, окружающую вас, чем вещи, которые вам принадлежат и, следовательно, потенциально требуют вашего участия. Особенно, когда объективно жизнь заставляет вас что-либо контролировать или за чем-то следить. В йоге это объясняется с помощью так называемого *Закона ассоциативных связей*, который рассматривается в аксиоматике йоги.

Помните, что обустроенное и постоянное место для занятий йогой – это 50% успеха для начинающих заниматься! Друзья, если вы занимаетесь на улице, то не жалейте времени и сил, чтобы обустроить место занятий. Сделайте помост, если возможно, навес от дождя и снега. Как показывает практика, несколько часов потраченные на обустройство места могут сэкономить вам чуть ли не год практики йогой. Это действительно важно!

На каком коврике заниматься?

Вы можете заниматься практическими упражнениями йоги на любом удобном для вас коврике. Это может быть чистый половик, одеяло, кусок ткани, циновка. Очень хорошо зарекомендовал себя туристический коврик - он легко моется, достаточно мягок, теплый, не скользит. Особенно он хорошо подходит для занятий на природе - он не промокает, не пропускает холод от земли. Как правило, он продается в спортивных магазинах и стоит умеренную цену. Если вы хотите заниматься на природе, но не имеете туристического

коврика, то можно сделать заменитель коврика самостоятельно. В строительном магазине можно купить утеплитель, сделанный из вспененного полиэтилена, толщиной один сантиметр. Вырезать нужного размера коврик. Если толщина меньше сантиметра, можно сложить утеплитель вдвое.

Если вы занимаетесь на улице, на земле, в постоянном месте, то можно быстро сделать себе простой помост из шести досок длиной два метра, шириной 15 сантиметров и толщиной 3 сантиметра. Эти шесть досок прибейте к двум – трем поперечным доскам длиной 90 сантиметров. Положите помост на выбранное вами место, на него кладите ваш коврик. Вы потратите времени менее часа на изготовление, а удобства и пользу будете получать несколько лет. Для этих целей можно также использовать старую входную дверь, подложив под дверь четыре кирпича. Если участок земли под наклоном, можно срыть лопатой склон или наоборот насыпать земли, взяв её из другого места.

Если место вам не очень нравится, но выбора у вас нет, и если у вас есть старые, ненужные поломанные украшения из натуральных полудрагоценных камней, то заройте под одним углом своей площадки на земле эти камни. Эта рекомендация иногда встречается в трактатах по йоге. Как это действует - не совсем понятно, может быть, осмысление того, что под внешним видом скрывается что-то красивое, заставляет разум йога настраиваться на гармонию и помогает лучше сосредоточиться на практике или существуют еще какие-либо объяснения, неведомые нам.

Иногда полезно на коврике своей рукой писать манtry с верхней и нижней стороны, ручкой или карандашом. Только делайте это так, чтобы не испачкать одежду, в которой занимаетесь. Мантрой может быть простой слог Ом.

Какая одежда нужна для занятий йогой?

Подойдет любая удобная, приятная, не стесняющая движений одежда. Если в том месте, где вы занимаетесь тепло, то одежды может быть минимальное количество. Если холодно, то одежды должно быть столько, сколько необходимо, чтобы вам не было холодно, особенно если вы занимаетесь на улице. Можно использовать одеяло, плед, спальный мешок при выполнении упражнений, где вы не двигаетесь, например, в позе отдыха. Одежда должна защищать вас от холода, насекомых, перегрева на солнце. Упражнения йоги выполняются босиком или в носках. Если холодно, то это могут быть теплые носки.

Как сочетать занятия йогой с употреблением пищи?

Не оптимально заниматься йогой сразу же после того, как вы поели. Надо выждать какое-то время и дать пище хоть немного перевариться. Иначе тяжесть в животе будет отвлекать вас от ощущений йоги. Также не оптимально заниматься очень голодным. Необходимо слегка перекусить, чтобы убрать приступ голода, и только после этого приступать к занятиям.

После занятий йогой также надо дать организму хотя бы несколько минут прийти в себя, прежде чем приступать к еде.

Если вы ведете размеренный образ жизни, то очень полезно выработать привычку есть только после занятий йогой. Наш организм почувствует эту закономерность и начнет требовать от вас, чтобы вы регулярно занимались йогой. Потому что он решит, что занятия йогой и наличие еды и удовольствия от еды - вещи однозначно связанные, и чтобы получить очередную порцию радости от вкусной еды, надо позаниматься йогой. Не вы будете заставлять себя выполнять йогу, а ваш организм, как голодная собака или кошка, будет настойчиво требовать занятий йогой.

Это один из примеров того, как надо грамотно использовать стремления нашего организма для общей пользы вам и вашему организму. Сила страха голода превратится в силу, помогающую вашим занятиям йогой, а, следовательно - самопознанию, раскрытию творческого потенциала и духовности. Если же вы не ведете размеренный образ жизни, то можете питаться так, как диктует ваш ритм жизни. Время от времени полезно устраивать разгрузочные дни: не принимать еды в течение дня, а пить воду. Но все зависит от образа жизни, который вы ведете. Прислушивайтесь к своим ощущениям, выработайте свой личный стиль и расписание приема пищи.

Многолетний опыт йогов и йогинь показывает, что с занятием йогой хорошо согласуется употребление в пищу сырой овсяной каши "Геркулес Экстра". То есть надо взять кружку, засыпать в нее 3-5 столовых ложек сырой каши, залить обычной или газированной водой, перемешать. После чего ее можно есть.

Надо ли рассказывать родным и близким людям о ваших практических занятиях или надо всё скрывать от них?

Да, это крайне желательно. Предупредите ваших близких о начале ваших занятий. Скажите им, что вы начинаете делать упражнения йоги. В особенности это касается МантраЙоги - работы с голосом. Если вы не предупредите их, то ваши родные могут подумать, что вы попали в какую-нибудь религиозную sectу или, что с вами происходит что-то странное и будут беспокоиться за вас. Не следует доставлять беспокойство близким без крайней необходимости. Объясните им, почему вы уединяетесь, что вы делаете, расскажите, какие упражнения вы делаете. Чем более вы будете открыты и прозрачны, доброжелательны, тем меньше оснований у них будет для беспокойства. Всякая закрытость, наоборот, будет порождать самое страшные подозрения, домыслы и страхи. Объясните, что вы будете делать и попросите не мешать вам, чтобы вы могли лучше сконцентрироваться на своих ощущениях.

Это же касается и случайных свидетелей ваших занятий, ваших друзей, соседей по дачному участку, коллег по работе. Объясните им, что йога дает хорошее самочувствие и спокойствие, физический тонус и так далее. Давайте понятное и естественное объяснение своих поступков. Не надо спекулировать на всякие эзотерические темы, тем более, если вы сами в них не разбираетесь. Вы просто напугаете людей. А пугать кого-либо без необходимости - это значит создавать ненужные последствия или Карму. Чтобы вас не боялись, создавайте о себе мнение, как о вменяемом открытом и предсказуемом, доброжелательном человеке.

Если же все же ваши родные захотят посмотреть на вас во время ваших занятий, то дайте им эту возможность. После двух-трех раз им, наверняка, станет просто скучно, и они оставят вас в покое.

Как соотносятся практика йоги и водные процедуры?

Если у вас есть возможность перед занятием йогой принять душ, ванну, искупаться в море, реке, озере, заняться обливанием или просто растереть тело влажным, чистым полотенцем, то иногда это может значительно повысить эффективность занятий. Водные процедуры не только позволяют держать наше тело в чистоте, но и способствуют большей концентрации нашего внимания на ощущениях нашего тела. А это облегчает достижение уравновешенности, спокойствия и, как следствие, достижение гармонии при выполнении упражнений.

Вода помогает нам вспомнить обо всех участках нашего тела, о которых мы просто забываем в течение рабочего дня. Если вода горячая, то она помогает также разогреть мышцы и снять напряжение в них. Если вода прохладная, то она бодрит и перераспределяет ощущения. Холодная вода дает тонус и ясность сознания. В зависимости от времени года и суток, вашего самочувствия, состояния здоровья, того, где вы будете заниматься, и так далее, вы можете выбрать ту температуру, которая будет давать наилучший результат для вас. Определить вы это сможете из личного опыта. После водных процедур можно растереть тело полотенцем насухо. Иногда можно позволить высохнуть телу самостоятельно. Это может зависеть от окружающей температуры, наличия или отсутствия сквозняков и т.д.

Водные процедуры вы можете принимать любое количество раз в день. Единственное, что следует помнить - это чтобы принятие водных процедур не было насилием над собой. Следите также, чтобы не было опасных сквозняков и чтобы вы не застудились после процедур. Применяйте свой здравый смысл и прислушивайтесь к своему самочувствию - это поможет вам выработать свой собственный стиль.

Водные процедуры также можно принимать после занятий йогой. Если вы собираетесь заниматься на улице, где холодная погода и у вас влажная голова и разгоряченное тело после горячего душа, то легко застудиться. Поэтому более разумно принять душ после занятий. Если при занятиях практическими упражнениями йоги у вас нет возможности или желания часто применять водные процедуры, то принимайте их так часто, как вы это обычно делаете. Главное - это заниматься.

Как надо сочетать практические упражнения из разных видов йоги?

Вы можете за один подход делать упражнения из всех йог. Например, если вы занимаетесь по 50 минут за подход, то первые 20 минут можете посвятить Хатха-йоге, вторые 20 минут - Крия-йоге, оставшиеся 10 минут - Мантра-йоге. Но вы можете также целиком посвятить занятие одному виду йоги, скажем Хатха-йоге. Следующее - целиком Крия-йоге, следующее - Мантра-йоге.

Если вы занимаетесь два раза в день, то утреннее занятие посвятите Крия-йоге, а вечернее - Хатха-йоге. Или наоборот. Вы можете поэкспериментировать и найти свой ритм и свою последовательность. Прислушивайтесь к своим ощущениям, делайте выводы, нарабатывайте опыт.

Помните: насилие неэффективно, оно может дать разовый рывок, а потом замедление. Главное - гармония, ощущение радости от выполнения упражнения либо от преодоления себя.

Неприятный запах изо рта

Друзья, помните, что как только вы начинаете заниматься йогой, тут же начинает стремительно чиститься ваш организм на всех его уровнях, от тонких до самых грубых. Все неуместное начинает выходить из вашего тела. Почти всегда это сопровождается неприятным запахом изо рта. Сам человек не ощущает этот запах, но он резко ощущается окружающими людьми, особенно по утрам и после занятий йогой. Обычно окружающие нас люди из вежливости и чувства такта ничего не говорят нам об этом неприятном запахе, и мы можем даже не догадываться, что он есть. Поэтому тщательно следите за этим, спрашивайте у окружающих вас людей. Иногда запах образуется не только во рту, но еще, вероятно, в области пищевода, поэтому очищение полости рта зубной щеткой и пастой не всегда помогает на сто процентов. Иногда нужны специальные конфеты или вам потребуется съесть что-нибудь, чтобы пища счистила слизь, накопившую вещества, вызывающие запах. Следите за собой.

Желаем вам успеха!

Адрес нашей школы йоги:

Культурный центр "Просветление"

Россия, г. Москва, метро "Новослободская", ул. Долгоруковская, д. 29.

Телефоны: +7(915) 108-3464, +7(499) 251-2108

Сайты: www.openyoga.ru, www.happyoga.narod.ru.

E-Mail: openyoga.site@gmail.com