

ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Могущество йоги

ГИБКОСТЬ ТЕЛА + СИЛА СОЗНАНИЯ



Владимир Лавров

**Могущество йоги. Гибкость
тела + сила сознания**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Могущество йоги. Гибкость тела + сила сознания /
В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834599-9

В книге предельно просто и понятно изложены основы практики йоги. В ней рассказывается о том, что такое йога, к чему она ведёт, от чего призывает отказаться и к чему призывает стремиться. Рассматриваются 30 самых простых асан, которые может практиковать любой относительно здоровый человек без всякой предварительной физической подготовки, и несложные дыхательные упражнения. Раскрываются методы обуздания ума, а также признаки успешности в йоге и в повседневной жизни.

ISBN 978-5-44-834599-9

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение. Что такое йога	6
Глава 1. Яма	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Могущество йоги
Гибкость тела + сила сознания
Владимир Сергеевич Лавров

© Владимир Сергеевич Лавров, 2016

ISBN 978-5-4483-4599-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Что такое йога

Йога является практическим воплощением древних ведических знаний. Это не просто физическая культура, а уникальная древняя система самопознания, которая включает в себя как упражнения для физического тела, так и дисциплину ума. Причём второе в йоге более важно, чем первое.

Согласно основному источнику по йоге, – «Йога-сутрам» Патанджали, – **йога представляет собой процесс обуздания ума посредством освобождения сознания от беспокоящих его мыслей.** Так что в первую очередь, *йога – это дисциплина ума.* В результате этой дисциплины ум возвращается в состояние спокойствия и человек получает возможность найти ответ на вопрос «кто я?». Это в корне меняет всю жизнь.

Само слово «йога» в переводе с санскрита означает «узды» (отсюда – обуздание). Хотя зачастую это слово переводят также как «гармония», «связь», «соединение», «слияние», «союз», «удержание» и т.д., – тем не менее, именно «узды» (или «контроль») – наиболее адекватный перевод. Поскольку **смысл йоги заключается в том, чтобы обуздать собственный ум и стать хозяином над своими чувствами, эмоциями и мыслями.**

В своём труде «Йога сутры», состоящем из 185 коротких афоризмов, индийский мудрец Патанджали выделил восемь ступеней освоения йоги:

1. **Яма** – общие моральные заповеди, связанные с воздержанием от совершения глупостей.
2. **Нияма** – самодисциплина, соблюдение ряда предписаний.
3. **Асана** – позы, владение физическим телом.
4. **Пранаяма** – управление дыханием.
5. **Пратьяхара** – освобождение ума от влияния чувств.
6. **Дхарана** – сосредоточение на объекте (концентрация внимания).
7. **Дхьяна** – размышление об объекте (медитация).
8. **Самадхи** – состояние сверхсознания, основанное на глубоком погружении в созерцание, когда сознание сливается с предметом созерцания.

Итак, **йога представляет собой восьмиступенчатую систему самопознания, ведущую к избавлению от беспокойств и страданий путём приложения систематических усилий ради достижения контроля над телом и умом.** Причём существует множество видов йоги (считается, что существует столько же видов йоги, сколько существует проявлений человеческой деятельности), и школ йоги (которые бывают традиционные, – основанные на классическом трактате «Йога-сутры» Патанджали, и нетрадиционные, – основанные на личном опыте какого-то конкретного мастера).

Какие виды йоги наиболее распространённые?

В первую очередь, это хатха-йога, пранаяма-йога и раджа-йога. Именно эти разновидности йоги чаще всего ассоциируются со словом «йога» и именно о них идёт речь в данной книге. Однако помимо них, существует по крайней мере ещё несколько десятков видов йоги:

- **крия-йога** – практика различных двигательных упражнений;
- **мантра-йога** – практика обуздания речи;
- **гьяна-йога** – практика интеллектуального познания;
- **карма-йога** – практика бескорыстного служения обществу;
- **бхакти-йога** – практика религиозного служения;
- **артха-йога** – практика достижения успеха и процветания;
- **кундалини-йога** – практика пробуждения в себе внутренней мистической силы;
- **тантра-йога** – практика взаимоотношений с противоположным полом;
- **ньяса-йога** – практика особого расслабляющего массажа;

– **натя-йога** – практика театральных представлений (в йоге эта практика используется и как метод самопознания, когда человек во время разыгрывания постановки вживается в роль какого-то человека, чтобы приобрести его качества, и как педагогический метод, когда с помощью короткой пяти- или десятиминутной постановки зрителям наглядно и образно передаётся большой объём знаний за очень короткое время);

– **рита-йога** – практика танцев;

– **нада-йога** – практика осознания внутренних звуков;

– **янтра-йога** – практика постижения визуальных образов;

И так далее. Все виды йоги перечислять бессмысленно – их очень много. Достаточно сказать только то, что **чего бы человек не делал, – всё можно превратить в практику йоги.** И работу, и приготовление пищи, и игру на гуслях... Даже засыпая или умирая, человек может практиковать йогу, внимательно наблюдая за своими внутренними ощущениями, отслеживая свои мысли и эмоции по этому поводу и выводя своё сознание на новый уровень понимания себя. Для этого в йоге есть соответствующие разделы – йога сновидений и йога умирания.

При этом, **основу практики йоги составляют физические упражнения, поскольку обуздать тело проще, чем обуздать ум.** Однако до того, как начать практиковать хатха-йогу, желательно познакомиться с нравственными наставлениями, которые обеспечивают человеку как успех в йоге, так и процветание в обычной жизни.

Нравственные наставления йоги, известные как Яма и Нияма – это законы процветания и успеха. Именно благодаря им йога становится духовной практикой (садханой) и приводит человека к богатству в четырёх сферах жизни (на физическом уровне – это здоровье, на интеллектуальном – знание, на социальном – хорошие взаимоотношения с людьми и деньги, на духовном – счастье). А без практики Ямы и Ниямы йога может превратиться в обыкновенную физкультуру и даже привести к нищете.

Глава 1. Яма

Первая ступень йоги, – Яма, – представляет собой пять основных ограничений, которые человек может взвалить на себя только добровольно. Это не требования йоги, но рекомендации. Нужно понимать, что в йоге нет абсолютных, незыблемых запретов. Но есть вещи, от которых лучше отказаться, чтобы не разрушать свою жизнь и добиться какого-то успеха и в практике йоги, и в повседневной жизни.

И первое, от чего следует отказаться – от насилия. На санскрите это называется «ахимса».

Ахимса призывает искоренять в себе звериную природу и не причинять вреда никаким живым существам без крайней на то необходимости.

Ненасилие – это самый главный закон процветания. Считается, что тот, кто практикует ахимсу, может изменить своей добротой весь мир.

Как практиковать ахимсу?

- Заниматься самоанализом;
- Контролировать свой гнев и раздражительность;
- Благодарить за всё, что происходит;
- Молиться за других, прощать им совершённые ими ошибки;
- Помогать другим.

Второе, от чего следует отказаться, – от лжи. На санскрите это называется «сатья».

Сатья, или правдивость, – это когда мысли, слова и дела не противоречат друг другу. Считается, что тот, кто практикует сатью, добивается такого влияния на будущее, что всё всегда происходит так, как он говорит.

Как практиковать сатью?

- Всегда говорить правду, не искажая её и по возможности приятными словами;
- Всегда исполнять свои обещания;
- Контролировать свои мысли;
- Больше молчать, чем говорить;
- Учить других только тому, что практикуешь сам и практиковать то, чему учишь других;
- Стараться смотреть на всё объективно, глазами других людей.

Третье, от чего следует отказаться, – от стремления к чувственным удовольствиям (в более широком смысле, это отказ от всего лишнего, не ведущего к поставленной цели). На санскрите это называется «брахмачарья».

Брахмачарья, или воздержанность – это независимость от похоти и зависти. Это свобода от любых соблазнов. Это отказ от совершения глупостей. Иногда брахмачарью переводят как сексуальное воздержание. Это не совсем так. Сексуальное воздержание – только частный случай брахмачарьи, причём только для определённой категории людей – монахов, давших обет безбрачия. Для остальных брахмачарья – это скорее отсутствие похоти в отношениях, сохранение верности жене/мужу и рациональное распределение свободного времени (**брахмачарья – это тайм-менеджмент от йоги**).

Считается, что практика брахмачарьи даёт могучую силу воли и высвобождает колоссальное количество жизненной энергии, с помощью которых человек может добиться любой цели.

Как практиковать брахмачарью?

- Воздерживаться от интоксикаций;
- Воздерживаться от общения с глупыми людьми;
- Смотреть на всех женщин, кроме своей жены, как на матерей или дочерей;
- Питаться простой, незкотической пищей;

- Практиковать асаны и пранаямы;
- Ставить перед собой цели и достигать их.

Четвёртое, от чего следует отказаться – от воровства. На санскрите это называется «астея».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.