

5 мифов о йоге

Йога ассоциируется у нас с необыкновенными физическими возможностями, замысловатыми положениями тела, особой системой дыхания. Но это только внешняя часть. Профессор Ганеш Шанкар раскрыл нам суть йоги, попутно разведав самые распространенные мифы о ней.



Как любое популярное учение, йога за столетия своего существования «обросла» всевозможными мифами и домыслами. Перечислять их можно бесконечно. Мы вспомнили только самые распространенные.

ЙОГА – ЭТО РЕЛИГИЯ

Конечно нет. По статистике только в США йогой занимаются более 15 млн человек, и все они придерживаются разных религиозных взглядов. **«Йога терпима ко всем вероисповеданиям, иначе она никогда не стала бы так популярна во всем мире, – объясняет профессор Ганеш Шанкар. – В основе всех практик лежит идея самосовершенствования и обретения внутренней свободы. Но это не религия, а стиль жизни. Йога учит ставить цели и последовательно идти к ним. Ваша цель может быть любой – стать спокойней, стать здоровей, раскрыть творческий потенциал, найти гармонию или просто похудеть».**

Если вы занимаетесь йогой долгое время, она постепенно меняет ваш стиль жизни

«Йога не обещает мгновенных результатов, она учит терпению. Если вы занимаетесь йогой долгое время, она постепенно меняет ваш стиль жизни. Многие сами не замечают, как начинают выбирать здоровую и легкую пищу, комфортную одежду из натуральных материалов. Вы начинаете окружать себя приятными и гармоничными вещами и

выбрасываете из жизни все ненужное. Так йога становится вашим стилем жизни, но только если вы сами этого захотите».

ЙОГА ПОДХОДИТ ТОЛЬКО ДЛЯ МОЛОДЫХ, ЗДОРОВЫХ И ГИБКИХ ЛЮДЕЙ

«Йога открыта всем. Есть занятия для беременных женщин, маленьких детей и людей в возрасте. Многие начинают практиковать йогу в 70 и за пару лет добиваются потрясающих результатов, – утверждает профессор. – Сегодня йогу рекомендуют людям с болезнью Паркинсона. Уже доказано, что регулярные практики способны замедлить развитие заболевания. Йога предупреждает психосоматические болезни и помогает получать удовольствие от жизни. Меньше стресса – меньше болезней. Что касается гибкости, то, конечно, для выполнения многих сложных асан она необходима. Но никто не будет заставлять вас делать их на первом же занятии. А через год регулярных практик, возможно, эти асаны не покажутся вам такими сложными. А даже если нет, ничего страшного. У каждого свой максимум».

ЙОГА НЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ДОСТОЙНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Многие считают, что йога – это бесконечные упражнения на растяжку, которые не позволяют проработать все группы мышц и развить выносливость. Но Ганеш Шанкар категорически с этим не согласен.

Йога хороша тем, что практиковать ее можно в любое время и в любом месте

«Чтобы убедиться в обратном, достаточно посетить занятие силовой йогой или Аштанга-виньяса (динамичная практика). А ведь еще есть Бикрам-йога, занятия которой проходят в помещении, нагретом до 35-40 градусов. **Сегодня есть множество видов йоги, которые тренируют выносливость и дают хорошую силовую нагрузку.** Некоторые занятия требуют серьезной физической подготовки, и я не стал бы рекомендовать их новичкам. Но в принципе, есть свой вид йоги для каждого».

ЙОГУ НУЖНО ПРАКТИКОВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

«Регулярность действительно важна, если вы хотите достичь серьезных результатов, – говорит Ганеш Шанкар. – Только так можно повысить подвижность суставов и эластичность связок, которые необходимы для освоения более серьезных асан и перехода на следующий уровень. Но не стоит переживать, если ездить на занятие каждый день не получается».

Йога хороша тем, что практиковать ее можно в любое время и в любом месте. Даже кратковременные занятия полезны. Достаточно 10 минут, чтобы почувствовать себя лучше. Небольшая утренняя практика способна улучшить кровообращение, укрепить тело и подарить ощущение гармонии.

НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЫ

Многие ставят знак равенства между вегетарианством и йогой, но это неверно. **«В йоге нет абсолютных запретов, есть только рекомендации, уместные на различных этапах практики.** Человек, практикующий йогу, сам решает, есть мясо или отказаться от него. Нужно просто прислушиваться к потребностям своего организма», – говорит профессор Ганеш.

Небольшая утренняя практика способна улучшить кровообращение, укрепить тело и подарить ощущение гармонии

«Большинство из тех, кто осознанно практикует йогу несколько лет, сами приходят к идее вегетарианства. Это происходит мягко и совершенно естественно. На определенном уровне погружения в йогу меняется отношение к еде, так как меняется сам организм и стиль питания. В итоге некоторые продукты просто уходят из ежедневного рациона».

Об эксперте



Профессор Ганеш Шанкар – президент Всемирного совета по психиатрии (Отделение стран Азии), президент Азиатской федерации психотерапии (АФП), генеральный секретарь Ассоциации йоги и психотерапии Индии (УРАИ), профессор и декан образовательной школы, декан факультета сознания человека и йогических наук (Сагарский университет, Индия), сертифицированный специалист по психотерапевтической йоге (WCP).

8 октября 2016 года в рамках Конгресса «Психическое здоровье человека в XXI веке» Ганеш Шанкар проведет семинар-практикум по йога-терапии в системе охраны психического здоровья. Конгресс пройдет в Москве с 7 по 8 октября в гостинице AZIMUT Moscow Olympic Hotel. Подробнее [читайте на сайте Конгресса](#)

Источник <http://www.psychologies.ru/wellbeing/movement/5-mifov-o-yoge/>

Автор: Нина Набокова