



ПАМЯТКА к занятиям хатха-йогой ॐ

ॐ Хатха-йога – оптимальный вариант знакомства с практикой качества жизни.

Основной задачей хатха-йоги является подготовка тела к медитации и обретения здоровой гармонии. Благодаря наращиванию физической силы, практикующий сможет концентрироваться на восприятии высшей энергии, а не на своих физических ощущениях. На занятиях хатха-йогой идет последовательная смена асан, что позволяет

восстановить баланс между напряжением и расслаблением. Необходимым условием контакта с собой и всем живым вокруг является умение расслабляться - путь йоги – не самый простой. Хатха-йогой могут заниматься люди с достаточно высоким интеллектом.

Главной целью хатха-йоги является очищение ума и тела, достижение общего баланса в организме. Когда очищается тело, исчезают энергетические блоки, начинают работать нади (тонкие каналы). Занимаемся хатха-йогой разумно.

Важно делать первые шаги в хатха-йоге под наблюдением опытного наставника.

Пред началом практики стоит учитывать время приемов пищи. Не стоит употреблять тяжелые продукты за 3-4 часа перед уроком, за полтора часа можно съесть небольшой овощ или фрукт, или выпить стакан молока. После занятия есть можно через час-полтора.

К одежде есть требование – она должна быть удобной и не ограничивающей движения. Одежда не должна отвлекать от выполнения асан.

На практики нельзя опаздывать, пунктуальность есть гигиена разума – залог качественного погружения и настроения, от простого к сложному.

Хатха-йога - это еще и дыхание, достаточно глубокое и необходимое, избегайте использования парфюма.

В случае несоблюдения рекомендаций, не будет достигнут необходимый эффект.

Важно помнить, что одним из главных принципов хатха-йоги является ненасилие, в том числе и над собой. Поэтому хатха-йога для начинающих должна быть разумной, не нужно стремиться к рекордам и выполнению сложных поз, так как пользы от такой практики не будет, тем более что высока вероятность травм. Лучше концентрироваться на правильности выполнения и технике, чем на гонке за красивой картинкой. Наставник – это йога-тичер (преподаватель или учитель йоги), гуру. Это движение навстречу - двустороннее: не только ученик ищет настоящего учителя, но и учитель нуждается в подлинном ученике.

Нужно работать со своими желаниями. Убираем чувство нетерпения, стремление немедленно получить какой-то результат. Учимся желать гармонично, не переусердствуя. Когда человек слишком много всего хочет, он обречен на страдания, на повторение одного и того же – разочарования. Меняем себя на уровне желаний.

Овладев своим мышечным состоянием, научившись контролировать желания и эмоции, человек становится способным к восприятию новой информации, восприимчивым к

потокам энергии, которые накапливаясь, будут дарить еще большую свободу и большие возможности.

Чтобы уметь стабильно концентрироваться на чем-либо произвольно, необходимо учиться. Хатха-йога, этому учит.



Ждем Вас на хатха-йогу к Татьяне Китаевой ॐ