

ПРИТИ САТА

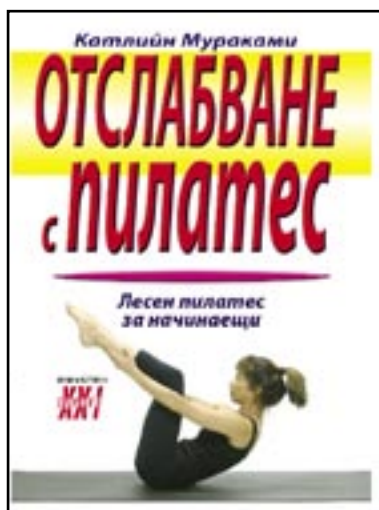
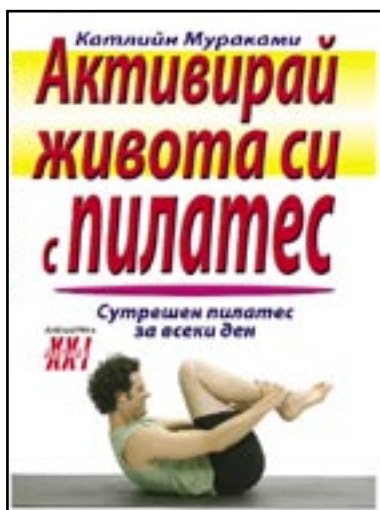
ЙОГА- ПИЛАТЕС

Живей активно!



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

ЖИВЕЙ АКТИВНО!
ОБОГАТИ ЖИВОТА СИ С ПИЛАТЕС
И ЙОГА-ПИЛАТЕС



Прити Сата
ЙОГА-ПИЛАТЕС
Живей активно!

© Прити Сата, автор	Българска, първо издание
© Боян Байчев, корица	Редактор – Мария Василева
© Хомо Футурус, 2009	Компютърна обработка
Всички права запазени	и дизайн Радостина Шекова
	Формат 108/84/32
	Печатни коли 10

Всички книги на **Хомо Футурус** можете да закупите в
Книжна борса „Искър“, ул. „Поручик Христо Топракчиев“ 11,
трамвайна (№ 20) и жп спирка „Тара Искър“

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
www.homofuturus.store.bg futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Какво е йога и какво пилатес



Йога е хилядолетна практика, чиито корени се губят назад във вековете. Един от най-систематичните текстове за йога е „Йога сутра“ на мъдреца Патанджали, написана около две столетия преди Христа. Но елементи на йога се откриват и в една от най-древните книги – Ригведа, датирана на около 4000 години. Вероятно практиката на йога съществува и по-отдавна от писмените източници за нея. В „Йога сутра“ е даден осемстепенният път на йога, по който поема адептът, решил да се посвети на усъвършенстването на духа си и на единението с висшия разум, абсолюта.

Тези осем степени, или стъпки, са следните:

- яма (въздържане)
- нияма (действие)
- асана (упражнения за тялото)
- пранаяма (дихателни упражнения)
- пратяхара (отдръпване от сетивното)
- дхарана (концентрация)
- дхяна (медитация)
- самадхи (чисто съзнание, сливане с абсолюта)

Най-популярна днес е *хатха-йога*, която работи за опознаването на тялото и на ума и е своеобразен телесен и духовен фитнес. Хатха-йога включва хигиенни практики (крии), асани (физически упражнения) и пранаяма (дихателни упражнения). Целта е чрез заемаването на определени пози (асани) и чрез дишане да се заредят тялото и умът с енергия. Популярността ѝ се дължи на допирните ѝ точки с физическите упражнения и на многообразието от асани, които, подредени в комплекси с различна степен на трудност, могат да осигурят гъвкавост, издръжливост и сила.

Освен хатха-йога има и други направления: *раджа-йога, крия-йога, карма-йога, бхакти-йога, жнана-йога, тантра-йога, мантра-йога, кундалини-йога*. Различията между отделните направления са в акцентите, но основната цел е единението, каквото е и значението на думата „йога“ на санскрит.

Йога не е спорт, но с практикуването ѝ всеки, независимо дали е човек, който досега не се е занимавал с физически упражнения, или е добре трениран атлет, може да тонизира мускулите си и да поддържа стройна и гъвкава фигура, да придобие контрол над тялото си (и над ума си също така), да стане силен и енергичен и едновременно с будно съзнание и дух. В йога няма състезание – всеки напредва според възможностите си, нещо повече, конкуренцията е несъвместима с мисленето на йога.

Йога не е и религия, въпреки че цели духовно усъвършенстване. Идеите за ненасилието и единението са съвместими с всяка религиозна система. Йога съществува толкова хилядолетия не само защото дава възможност на всеки да бъде в добра физическа форма, но и защото помага в търсенето на смисъла на живота. Тя дава възможност да се реализира потенциалът на всеки един. Крайната цел на йога е постигането на ясно съзиране на истината и съединяване със същността на всичко съществуващо, с вселената. Това идеално състояние се нарича самадхи и включва съзнание на висше ниво, премахване на егото и единение с универсалната сила на любовта и добротата. Това е състояние на висше просветление.

Разбира се, не е необходимо да имате духовни тежнения, за да се заемете с йога, но вероятно след като се приобщите към тази древна наука за живота, ще станете по-духовни и възвишени, отколкото сте били.

Първите две степени на йога дават универсални правила на живот – от какво да се въздържате и как да действате. *Яма* включва правилата за въздържание, които са:

- да не се упражнява насилие (ахимса)
- да не се лъже (сатя)
- да не се краде (астея)
- да не се насърчават чувствените удоволствия (брахмачария)
- да не се ламти (апариграха)

Нияма сочи как да действате и изисква да въведете в живота си:

- чистота, телесна и душевна (шауча)
- спокойствие и доволство от това, което имате (сантоша)
- самодисциплина (тапас)
- себепознание (свадхия)
- посвещаване (ишварапранидхана)

Следващите степени на йога осигуряват контрол над тялото и над дишането, контрол над емоциите, концентрация, медитация и осъществяване на висшата цел – просветление.

Заниманията с йога предоставят цялостен фитнес план както за тялото, така и за ума. Те упражняват духа ви заедно с мускулите. Позите в йога, наречени *асани*, развиват цялото ви тяло, не само отделни мускулни групи. С практикуването им ще увеличите своята гъвкавост, сила, издръжливост, ще придобиете по-добро здраве, по-силен имунитет и по-добро функциониране на вашите органи. С йога ще повишите и своята енергия, тъй като ще подхраните тялото си с енергията *прана*, жизнената сила. Същевременно асаните стимулират вътрешните ви органи, премахват натрупаното напрежение, най-вече в долната част на гърба и врата, стопяват излишните тлъстини, заздравяват мускулите, тоест имат благоприятен ефект върху цялото ви тяло. Заемането на определена асана подпомага концентрацията, активира определена *чакра* (енергиен център) и стимулира вътрешното израстване.

Йога е повлияла редица други системи за физически упражнения и една от тях е *методът на Пилатес*, в чиито комплекси се използват някои йогийски асани.

Неговият създател Джоузеф (Йозеф) Пилатес е роден в Дюселдорф, Германия, през 1880 година. Бил болнаво дете, страдал от астма, рахит и ревматизъм. Желанието му да преодолее тези заболявания го накарало да търси метод, с който да укрепи тялото си. Изучавал източната и западната философия и видовете физически практики. Бил силно впечатлен от древногръцките и римските физически упражнения. Богатите му познания и собственият му опит му позволили да създаде система от упражнения, която усъвършенствал през целия си живот. През 1912 година той се премества в Англия и участва в циркови представления, като изобразява жива картина на древногръцка статуя. След избухването на Първата световна война Пилатес е интерниран заедно с други германци, пребиваващи в Англия, на

един остров. Докато е на острова, той преподава своята фитнес програма и включва в нея използването на апарати за болни хора, които нямат възможност да изпълняват упражненията. Апаратите, с които си служи, напомнят рамките над болничните легла на пациенти с тежки фрактури.

След войната Пилатес се връща в Германия, а неговият метод придобива голяма популярност, дотам, че правителството му отправя предложение да тренира армията. Но той предпочита да емигрира в Америка. Там среща и се оженва за Клара, която играе значителна роля в развитието и разпространението на неговия метод. През 1926 година те основават студио в Ню Йорк, което е посещавано от циркови изпълнители, гимнастици и спортисти. Най-висока оценка на метода на Пилатес обаче дават танцьорите. Те включват техники от метода в танците си и в подготовката си и са едни от първите свидетели за ползата му и при изпълнения, и при възстановяване.

Методът на Пилатес е силно повлиян от йога, в него има елементи на древногръцката гимнастика, бокса, бойните изкуства. Като цяло той съчетава *източните и западните философски възгледи*.

Неговата философия е постигането на добро здраве чрез цялостно развитие – на тялото, ума и духа. Особено важни за метода са правилната стойка и равновесието. Същевременно това не е само физически фитнес, а холистичен начин за придобиване на съвършенство и щастие – развити във всяко отношение тяло и ум, способни естествено, лесно и с удоволствие да изпълняват всекидневните си дейности.

Пилатес не само предлага мост между ума и тялото, а също и система, която, използвана в пълния си потенциал, може да подобри всеки аспект от живота, която предлага еднакво добро решение на хора с ограничена подвижност и на тренирани атлети. Тя е подходяща за всеки – от 11-годишните до 80-годишните, еднакво добра е за мъже и за жени. Тя е за хора, които искат да изглеждат добре. Тя е и за тези, които искат да действат с оптималния си капацитет. Както и за онези, които търсят равновесие в живота си, които жадуват промяна към по-добро. С други думи, тя е за всеки.

В заключение може да се каже, че и йога, и упражненията на Пилатес, са холистични по своя характер, ориентирани са към усъвършенстването и на тялото, и на духа. Практикуването им цели издигането на едно по-високо ниво и от гледна точка

на физическото благополучие, и от гледна точка на духовното развитие. Физиката е неотделима от съзнанието и йога, както и методът на Пилатес, извисяват и двете, тоест цялостната личност израства във всяко отношение. Несъмнено като цяло йога сочи един много по-дълъг и по-важен път, но хатха-йога, която се занимава с контрола над тялото и ума, има много допирни точки с метода на Пилатес. Кой са те, ще разгледаме в следващата глава.

Прилики и разлики



В йога тялото, умът и духът са тясно свързани. Хатха-йога е чудесна за започване на заниманията с йога, тъй като въздействието ѝ е синергично – концентрира се върху силата и чистотата на физическото тяло и едновременно прави по-силен и по-чист и вашия ум. *Практикуването на хатха-йога означава намирането на равновесие във връзката между тяло, ум и дух.* Хатха-йога е действително холистична практика.

Йога е своеобразен фитнес за тялото и за съзнанието. Докато мускулите ви стават по-гъвкави и силни, вашият ум също придобива сила и гъвкавост. Позите, наречени асани, включват в изпълнението цялото тяло, а не само отделни мускулни групи. Същевременно те засилват потока прана, жизнената енергия, която подхранва тялото, дарява по-добро здраве и жизненост. Повечето от асаните стимулират функционирането на вътрешните органи, намаляват натрупаното в тялото напрежение, стопяват тлъстините, укрепват сърцето.

Йога тонизира мускулите и извайва фигурата. Прави ви по-гъвкави. Подобрява усещането ви за равновесие, увеличава възможностите ви да контролирате мускулите, ставите и връзките, прави ви по-концентрирани.

С практикуването на йога ставате по-силни и енергични. Зареждате се с енергия, чувствате се по-жизнени.

С други думи, с йога ставате по-самоуверени, придобивате по-добър самоконтрол и вътрешно спокойствие.

Хатха-йога е път за самоусъвършенстване. Асаните са нейната сърцевина, а дишането и медитацията са изключително важни компоненти в изпълнението на позите. Заемането на асаните и задържането им се придружава с дишане и концентрация, които играят голяма роля.

Стойката е много важна в йога. Добрата стойка позволява на потока прана да протича без препятствия и да захранва цялото тяло, ума и духа. Лошата стойка поставя бариери пред този поток. В йога има пози, които допринасят за заемането

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

