МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

###### РЕФЕРАТ

По курсу: «Валеология»

**На тему:**

**«Система йоги»**

### Челябинск 2009

Основоположником учения йогов считают древнеиндийского мудреца Патанджали, жившего во II–I веках до н.э.

Не следует забывать, что существует множество неправильных толкований системы йогов. Критерием истинной йоги должна быть только практика. Те, кто больше говорит, смешивая различные философские течения, не владея практикой Асан, Пранаямой, Крия – йогой, не могут называть себя последователями йоги. Другие, стремящиеся при исполнении физических поз проявить акробатизм, атлетизм, добиться эффективности, не соблюдая нравственные нормы морального кодекса йогов, также не имеют ничего общего с системой йогов.

Но что же такое в сущности йога? Какое содержание раскрывает это понятие? Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что означает «соединение, связь, слияние» (т.е. имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояния»).

Патанджали предложил разделить йогу на 8 ступеней:

1. Яма – самообладание, или правила общественного поведения (межличностные отношения).
2. Нияма – ограничение, или кодекс личного поведения (внутриличностная дисциплина).
3. Асана – поза.
4. Пранаяма – система дыхательных упражнений.
5. Пратьяхара – отход от чувственного восприятия или «отрыв».
6. Дхарана – концентрация мысли.
7. Дхьяна – медитация (процесс вникания в сущность объекта сосредоточения).
8. Самадхи – самореализация (состояние полного вникания в сущность данного объекта).

Эти восемь ступеней или этапов называемые восьмеричным путем в йоге, составляют классическую систему йогов.

Йога означает способ жизни, который делает возможным достижение полноценного физического, духовного и морального здоровья. Рациональный характер йоги находится в противоречии с религиозными обрядами и догмами. Система йогов в сущности не имеет ничего общего с религией и различными верованиями. Техника йогов строго обоснована. Ее применение приводит к желаемым результатам без необходимости верить в сверхъестественную силу. Йога не ограничена кастой, расой, национальной принадлежностью, возрастом, полом. Те, кто считает, будто занятия йогой связаны с верой в бога, ошибаются.

# Сущность и значение системы Хатха – Йога

Когда мы в настоящее говорим о йоге, то обычно рассматриваем раздел Хатха – Йога (физическая йога), Хатха – Йога – это путь к отличному здоровью. Согласно учению йогов наше тело живет за счет «положительных» и «отрицательных» токов, и когда они находятся в полном равновесии, то мы можем говорить о своем отличном здоровье. На языке древней символики «положительный» ток обозначается словом «Ха» (солнце), а «отрицательный» – словом «Тха» (луна). От слияния этих двух слов получаем слово «Хатха – Йога», смысл которого символизирует единство противоположностей. При помощи длительных и целенаправленных упражнений йоги добиваются способности регулировать вегетативные функции. Так, например, они в состоянии контролировать работу сердца и избегать нежелательного ускорения частоты сокращений при эмоциональном перевозбуждении.

Основной задачей при занятиях по системе Хатха – Йога является борьба с преждевременным старением организма.

Хатха – Йога представляет собой «азбуку» системы йогов, первую необходимую ступень, поскольку лишь через абсолютное физическое здоровье и контроль над деятельностью тела может быть достигнуто умственное, духовное и моральное совершенство – вот почему начинают с освоения Хатха – йоги.

Кто может заниматься Хатха – йогой? Считается доказанным, что многие могут извлечь пользу из серьезных методических занятий по программе Хатха – йоги – здоровые и больные, мужчины и женщины, начиная с 6 лет (в каждом возрасте необходима консультация специалиста), люди любой профессии и всех социальных слоев.

Личная гигиена (Крия – йога)

В широком смысле слова гигиена йогов включает в себя следующие основные элементы:

1. Нравственная чистота, т.е. отсутствие корыстных мотивов в поведении.
2. Внутренняя (телесная) чистота, поддерживаемая при помощи: а) должного режима питания, соответствующего программе физической и умственной тренировки йогов;

б) интенсивной дезинтоксикации организма путем очистки полостей тела – полости рта и носа, параназальных полостей, желудка и кишечника.

## Гигиена тела

Еще в древности йоги также считали, что человек преждевременно умирает в результате действия токсинов, выделяемых кишечником. Если кишечник регулярно очищается, то печень не бывает перегружена, и энергия, расходуемая на обезвреживание токсических веществ, может использоваться для эффективного функционирования других органов и систем. Так, каждый, кто хочет предохранить свой организм от преждевременного старения и обеспечить гигиену своих внутренних органов, должен вести борьбу с внутренней интоксикацией организма. Если, соблюдая определенный естественный режим питания, можно в значительной мере предотвратить образование токсинов в организме, то для выведения токсических веществ, попадающих в организм извне, необходимы дополнительные очистительные процедуры, в большом количестве предлагаемые системой йогов.

Сидячий образ жизни цивилизованного человека замедляет деятельность кишечника и других органов выделения, что затрудняет естественное освобождение организма от токсинов.

Кроме того, пища современного человека в значительной мере «денатурирована» в результате различной химической и кулинарной обработки. В этом случае процедуры крии являются нужными и полезными.

### **Гигиена полости рта**

Эти процедуры включают в себя очистку зубов, языка и неба.

**Очистка и гигиена зубов.** Для этой цели йоги используют веточки дерева Ним. Ученые советуют пользоваться зубной пастой йогов, приготавливаемой из подсолнечного или оливкового масла и морской соли. Налейте несколько капель растительного масла в кофейную чашку, добавьте туда щепотку очень мелкой соли и разотрите. Соль активизирует отделение слюны, являющейся самым лучшим антисептическим средством для полости рта. При массаже вы удаляете отмирающие клетки слизистой оболочки рта, а соль препятствует образованию зубного камня.

Во избежание порчи зубов необходимо соблюдать следующие гигиенические правила:

1. следует есть жесткую пищу (черствый хлеб, морковь, зерна), что укрепляет ваши жевательные мышцы, очищает зубы и массирует десны.
2. избегайте употреблять сахар. Изменяя химический состав среды полости рта, сахар благоприятствует образованию зубного кариеса. Сладости и конфеты (особенно сладкие тянучки) крайне вредны, поскольку они содержат сахар, который долго находится в соприкосновении с зубами. Некоторые последователи учения йогов, не желая употреблять сахар, стараются есть в большом количестве мед. они совершают ошибку, заменяя сахар таким же количеством меда.

Мед, представляющий собой ценный продукт питания, содержащий более 70 различных самых необходимых человеческому организму веществ, действительно рекомендуется йогам в пищу, но использовать его нужно умеренно – не более 1–2 столовых ложек в день, причем растворять его в воде или чае. Если свежие фрукты не вызывают кариеса, то сушеные плоды в связи с высокой концентрацией в них сахара могут быть потенциально опасны для зубов. Следует иметь в виду, что яблоки – самые безвредные, а возможно даже и самая полезная для зубов пища, поскольку кожица яблока очищает зубы лучше любой щетки.

**Гигиена зрения (Тратака)**

Упражнения, предлагаемые йогами для «очистки» глаз, называются Тратака, что дословно означает «сосредоточение». Чисто физические упражнения Тратаки представляют собой устремление взгляда к кончику носа, межбровному промежутку, в направлении солнца, луны и некоторых других предметов.

Тратаку можно исполнять, вглядываясь в восходящее или заходящее солнце. Станьте прямо и фиксируйте взгляд на солнце в течение 1 минуты. Затем закройте глаза и концентрируйтесь в течение 1 минуты на внутреннем (спроектированном) светлом следе. Повторяйте так еще 2 раза, чтобы получилось в целом 6 минут смотрения – 3 минуты с открытыми глазами и 3 минуты с закрытыми. Хорошо, если вы смотрите на солнце на берегу моря или в горах; можно смотреть на солнце также и в открытое окно, если оно выходит на восток (соответственно – на запад). Никогда не фиксируйте взгляд на солнце позже, чем через полчаса после восхода, или раньше, чем за полчаса до заката, так как в противном случае вы рискуете причинить вред своим глазам.

Хорошее состояние зрения зависит в известной степени от правильного питания, а также от нормального состояния нервной системы. Если ваши глаза устали, проделайте полную релаксацию. Ежедневное исполнение специальных упражнений будет обеспечивать им необходимый отдых.

Вот одно из них: когда вы едете в автобусе, трамвае или поезде либо смотрите в окно, находясь у себя в комнате, фиксируйте на несколько минут взгляд на линии горизонта или на каком-нибудь отдаленном предмете. Если вы носите очки, снимите их.

**Фиксация взгляда на кончике носа.** Примите удобную позу и направьте взгляд на кончик носа. Продержитесь в таком состоянии, не мигая, в течение 1 минуты. Повторите упражнение несколько раз. Если вы утратили концентрацию, прекратите упражнение. Значит вы устали. Возобновите тренировку позже или на следующий день. Если вы почувствовали усталость, то можете дать глазам отдых, направив взгляд к линии горизонта или на какой-либо отдаленный предмет. Данное упражнение укрепляет глазные мышцы и повышает способность к концентрации.

**Вращение глазами.** В качестве подготовительного упражнения можете проделать следующее: не двигая головой, направьте резко взгляд в верхний левый угол глаза, затем – по диагонали в нижний правый угол, в нижний левый и верхний правый угол. В конце упражнения направьте взгляд вверх, как будто вы делаете попытку «увидеть» что-то над головой, и вниз, чтобы увидеть свою грудь. При каждом вращении глазами задерживайтесь на какое-то время, дышите при этом нормально и не двигайте головой. Это подготовительное упражнение помогает при мигрени и болях в глазах.

Такая «гимнастика глаз» при правильном исполнении дает хорошие результаты, но требует, однако, соблюдения мер предосторожности. Лицо должно быть полностью расслаблено. Если оно напряжено, то вращение глазами не приведет к желаемому эффекту, а будет, наоборот, утомлять глаза. К перечисленным выше упражнениям можно добавить еще одно – ежедневно утром погружайте лицо в таз, наполненный слегка подсоленной кипяченой водой, и смотрите в воде широко открытыми глазами. Следует отметить также, что для улучшения зрения чрезвычайно полезны перевернутые позы.

**Гигиена пищеварительной системы (Дхаоти)**

Система йогов предполагает эффективные и сравнительно доступные методы очистки пищеварительной системы. С помощью этих методов полностью удаляются остатки пищи – на всем пути от желудка до анального отверстия, что невозможно сделать ни с помощью различных видов промываний, ни с помощью Басти. При применении этих методов поглощенная вода из желудка благодаря производимым исполнителем движениям перемещается по кишечнику и выходит наружу через анальное отверстие.

**Очистка с применением английской соли.** Английскую соль используют следующим образом: 30 г. соли (продается в аптеке) растворяют накануне вечером в лимонаде (полбутылки) или другом газированном напитке. Использование газированных вод делает более быстрый эффект растворения. Время от времени взбалтывайте бутылку, чтобы соль растворилась полностью. На следующий день утром выпейте жидкость и приблизительно 1–1,5 ч происходит большая часть очистки. Полная очистка пищеварительной системы завершится к вечеру или к утру следующего дня.

#### Гигиена кожи

**Теплая ванна.** Один раз в неделю нужно мыться с мылом в теплой ванне, затем принимать холодный душ, продолжительность которого увеличивается постепенно от 20 с. до нескольких минут. Холодный душ способствует закаливанию. Теплую ванну можно иногда применять для получения потогонного эффекта. Систематическое использование очень полезно. Имея хорошую приспособительную реакцию, можно одеться после ванны, не вытирая тело. В заключение процедуры надо выпить 1 – 2 чашки прохладной воды, лечь в постель и расслабиться.

**Прохладная ванна (душ).** Холодную ванну или душ принимают утром после пробуждения, а также – после любой теплой ванны. Моются холодной водой без мыла. Холодная ванна активизирует кровообращение и создает приятное ощущение тепла, которое долго сохраняется.

Если вы боитесь холода, то на время соприкосновения кожи с холодной водой вдохните полно и задержите дыхание. Этот эффективный метод можно использовать не только при холодной ванне, но и вообще как средство защиты от холода. Если вы длительно подвергаетесь воздействию холода, то нужно дышать медленно и полно, проделывая вдох, задержку дыхания и выдох, снова вдох, задержку и т.д. Задержку дыхания следует производить при наполненных легких. Холодная ванна дает эффект закаливания.

**Теплый душ.** Теплый (но не горячий) душ нужно принимать не раньше, чем через полчаса после выполнения асан и релаксации. Цель такого душа – смыть пот, выступивший в результате физического напряжения при исполнении поз.

**Обтирание.** Обтирания производят ежедневно утром перед выполнением асан. Энергично протирайте (до покраснения) мокрое тело махровым полотенцем или полотенцем из грубой ткани. Можно делать наоборот – протирать сухое тело мокрым полотенцем. Обтирание нужно делать ежедневно.

**Питание**

Кроме гигиены тела и ума, йоги соблюдают также определенные гигиенические правила питания. Без соблюдения режима питания йогов было бы крайне трудно рассчитывать на успех в овладении Хатха – йогой.

К питанию йоги предъявляют следующие основные требования.

1. пища должна удовлетворять потребностям организма в белках, углеводах, жирах, минеральных солях, витаминах. Важно, чтобы рацион включал свежие и сырые растительные пищевые продукты.
2. при усвоении пищи организмом не должны образовываться токсины, уменьшающие ловкость и гибкость тела, препятствуя овладению асанами. К видам пищи, дающей такой неблагоприятный эффект, могут относиться мясо, яйца, бобовые и др.
3. пища не должна содержать раздражающих веществ (острые, кислые приправы, горечи, алкоголь и т.п.), препятствующие концентрации.

Наиболее полезными для организма йоги считают следующие продукты: орехи, плоды миндаля, арахиса, зерна злаков – пшеницы (особенно проросшие зерна), овса, риса, турецкого гороха и др., свежие и сушеные фрукты и овощи, молоко и молочные продукты, мед, масло и растительные масла. Такая молочно – вегетарианская пища может удовлетворять потребности организма во всех питательных веществах.

Согласно взглядам йогов, существует пища трех видов: чистая (сатвическая) – молоко, масло, фрукты, овощи, зерна злаковых; возбуждающая (раджастическая) – мясо, рыба, яйца, приправы, горячие блюда, алкоголь; нечистая (темастическая) – залежавшаяся и загнившая пища (чаще всего – мясная).

##### Правила питания и рекомендации

Современные люди допускают несколько существенных ошибок в питании. Довольно торопливо поглощают пищу, быстро меняя горячие и холодные блюда, употребляют в больших количествах жирные и сложно приготовленные блюда, часто недостаточно качественные. Прежде всего следует устранить первые три ошибки. В противном случае все преимущества правильного питания йогов будут сведены к нулю.

Пережевывание пищи считается наиболее важным элементом в питании йогов. Йоги рекомендуют пережевывать пищевой комок не менее 40 раз. Он должен превратиться в кашу во рту. Важно, чтобы пищевой комок был достаточно измельчен и увлажнен слюной. При тщательном жевании пища поступает в желудок хорошо перетертой, что в свою очередь значительно облегчает его работу.

Запомните, что одним из способов снижения массы тела как раз и является переход к рациональному пережевыванию пищи в процессе еды.

Не думайте, однако, что будет очень легко избавиться от укоренившейся привычки есть быстро. Йоги говорят: «Нужно пить твердую пищу и пережевывать жидкую».

Принцип йогов – принимать пищу только тогда, когда вы испытываете голод. Утоление чувства голода сопровождается ощущением удовлетворенности. К сожалению, после того как человек познал это ощущение, он превратил его в самоцель, рассматривая еду как средство получения удовольствия.

Йоги учат, что питаться нужно так, как этого требует природа. Поскольку современный человек чаще переедает, чем недоедает, рекомендуется проявлять умеренность в еде, употреблять более простую пищу. Умеренность в питании рассматривается всеми философскими и гигиеническими школами как важный фактор здоровья и долголетия. Относительно количества пищи абсолютных правил не существует. Калорийная ценность ежедневной порции должна соответствовать возрасту, массе тела, полу, трудовой деятельности и образу жизни, а также климатическим условиям.

Некоторые важные принципы режима питания, которые следует соблюдать для достижения успеха в занятиях Хатха – йогой:

1. употребляйте вместо белого хлеба черный «полноценный» хлеб.
2. не употребляйте белый (промышленный) сахар. Йоги считают, что употребление нерафинированного сахара препятствует поседению волос. Лучше заменить сахар медом. Мед содержит более 70 необходимых веществ, легко усваиваемых организмом.
3. употребляйте, по возможности, морскую соль вместо рафинированной. Замените поваренную соль морской. Избегайте употреблять соль часто.
4. предпочитайте растительные масла животным жирам. Употребляйте нерафинированное подсолнечное масло, оливковое масло. Последнее оказывает благотворное влияние на печень.
5. откажитесь от жареных блюд. Даже у здоровых людей эти блюда вызывают повышенную кислотность и неприятные ощущения в желудке.
6. ешьте поменьше картофеля и побольше риса. Рекомендуется употреблять картофель не чаще 1 – 2 раз в неделю. Рис. имеет высокую питательную ценность и должен занять ведущее место в вашем рационе. Всегда варите картофель в кожуре.
7. ешьте пшеницу – вареную и проросшую.
8. предпочитайте «местные» фрукты. Они находятся в «биологическом равновесии» с вашим организмом. Конечно, не следует отказываться от фруктов южных стран, но их количество следует ограничить. Если же вы питаете к ним слабость, то следует предпочесть апельсины и мандарины (но не бананы). Яблоки – один из самых лучших фруктов. Употребление их натощак при длительном пережевывании хорошо регулирует пищеварение и поддерживает в здоровом состоянии зубы и десны.
9. избегайте употреблять консервированные фрукты и овощи. Замените их сушеными или замороженными.
10. полезнее пить натуральные фруктовые и овощные соки, чем консервированные и газированные.
11. никогда не наедайтесь досыта. В процессе еды желудок должен быть наполнен пищей приблизительно на 2/3. Практически нужно выйти из – за стола, раньше, чем вы почувствуете насыщение.
12. старайтесь не пить воду во время еды. Йоги придерживаются правила не пить воды менее чем за 1 ч до еды и 1 ч после еды. Дневная норма жидкости должна составлять приблизительно 2,5–3 литра. Йоги выпивают в течение дня не менее 10 стаканов воды.
13. во время еды мысли должны быть заняты исключительно пищей. Все ваше внимание должно быть направлено на процесс пищеварения. Если вы устали, не садитесь сразу за стол, а подождите 15 – 20 мин.
14. проявляйте умеренность в еде, но ни в коем случае не усугубляйте этот принцип до «взвешивания на аптечных весах» каждого куска.