

# Суть йоги и ее эффекты

Можете рассказать про йогу: как ей заниматься, что она дает, скока и как ей заниматься можете покидать ссылки на материалы, но лучше если расскажете сами, спасибо заранее.

Автор вопроса: felim

Хоть твой вопрос и логичен, ведь йогу на сервере поместили в раздел спорта, но я не могу не сказать, что **йога в переводе с санскрита - это связь**, и в процессе практики практикующий устанавливает связь с Господом.

Для общего понимания, что такое йога и что она в себя включает можно ознакомиться с Йога сутрами Патанджали (он описывает йогу как 8ми ступенчатую систему, где асаны и пранаямы занимают только по одной ступени, 3 и 4 соответственно).

Позитивные бенефиты для тела и ума от практики йоги – это опосредованное ее влияние, то есть по сути своей побочка. При этом она не особо универсальная и безвредная в привычном понимании, т.к. **при неверном выполнении асан люди часто травмируют себе колени, а если зачем-то самостоятельно осваивают перевернутые стойки, то и шейный отдел**. Также практика йоги обнажает и усиливает психологические тенденции у практикующего, то есть если человеку по своей природе свойственно вести нелюдимый образ жизни, то он еще больше замыкается.

Тем не менее, **есть асаны с доказанным позитивным эффектом по типу скруток или кошки-коровы**, они сейчас сильно распространены и их часто делают на фитнесе. На основе таких безопасных асан выстроена йога-терапия и она может быть крайне полезна в качестве восстановительной практики. Если делать обычную практику тяжело, то это отличный вариант для восстановления легких и возвращения работоспособности периферии.

Если рассматривать йогу как спорт, то могу выделить направление **Йога23** (она правда немного для мазохистов, но не так сильно, как аштанга йога). **Она быстро и эффективно развивает силу и выносливость, я благодаря этой практики прилично развила спину и освоила прогибы-мосты**.

Про ментальное воздействие практики (это может быть успокаивающий эффект или наоборот бодрящий, что ты как сумасшедший встаешь на рассвете бодрячком без будильника) сказать однозначно нельзя, т.к. тут несколько факторов начинают работать, то есть нужно перебирать практики и преподавателей, универсальной рекомендации тут нет.

Если хочется просто протестировать и понять по видосам на ютубе что это такое, то как я выше скидывала, **канал Елены Маловой** хорошо подходит. Я сама по ней занималась года три назад, до того, как нашла свою практику.

Вообще если сильно обобщать, то йога спокойно может стать тем **рычагом, который кардинально меняет жизнь** и тебя самого (по типу как Глеб описывал качалку, как самый мощный рычаг)

Автор сообщения: k.e.n.

---

Revision #2

Created 19 June 2023 03:02:10 by Тимур

Updated 14 January 2024 06:08:29 by Тимур