**Йога - это искусство жить настоящим**



**Йога** — **это** очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. **Йога** состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции. хотя изначально **йога** — **это** духовная практика.

**Йо́га** — понятие в индийской культуре. в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

Первые изображения йогов были найдены в Индии около 5000 лет назад. За тысячелетия практики не только не исчезли, но и получили новое развитие. В 21 веке восточное направление стало популярным благодаря тому, что помогает не только улучшить физическое состояние, но и способствуют избавлению от стрессов, которые являются причиной 80% заболеваний.

Для многих йога стала не просто одним из видов фитнеса, но и определенной жизненной философией, изменила взгляды на мир и свое тело. Слово «yoga» в санскрите имеет корень, переводимый на русский как «гармония», «единение» или «связь», подчеркивая цели, заложенные в практики.

После первых недель занятий можно почувствовать, какие преимущества дает йога. Она позволяет научиться чувствовать свое тело, управлять здоровьем, расширить диапазон легких. При этом физическая нагрузка такова, что результаты приходят быстро.

У занятий практически нет противопоказаний, возрастных и половых ограничений. Начальные данные и уровень подготовки не имеют значения. Сейчас популярны совместные уроки с детьми, семейными парами, оздоровительные сеансы для старшей возрастной категории.

Цель йоги – изменить и гармонизировать человека, дать ему восприятие тела и его потребностей, позволить снять психологические и физиологические зажимы с личности и организма. Если новичок преследует не только цели сбросить вес и получить красивую фигуру, но еще и принять себя и свои потребности, научиться жить в согласии с разумом и оболочкой, то йога даст ему это.

Самое популярное направление в нашей стране – это хатха-йога. Она объединяет в себе союз двух начал человеческого организма: активной энергии Солнца и пассивной энергии Луны. Хорошо подходит начинающим.

Можно ощутить пользу от занятий йогой, и как изменяется организм, уже в первые недели регулярных тренировок. Но при соблюдении главного условия – научится слушать голос наставника и следовать его инструкциям. Опытные преподаватели всего за несколько занятий закладывают основы правильного взаимодействия со своим телом, учат снятию напряжения и расслаблению. Верное выполнение упражнений дает быстрый результат, который выражается в улучшении самочувствия и физической формы. Главные плюсы йоги в том, что она позволяет:

* справиться с болями в пояснично-крестцовом отделе;
* избавиться от отложений солей;
* улучшить осанку, исправить сколиоз;
* выработать способность удерживать равновесие, правильно распределяя нагрузку тела на костно-мышечный каркас;
* вернуть упругость дряблой коже;
* бороться со стрессовыми состояниями и депрессией;
* привести мысли в порядок и выставить жизненные приоритеты;
* укрепить нервную систему;
* снизить вес и придать телу рельефность;
* повысить гибкость и эластичность мышц;
* улучшить работу иммунной системы и усилить сопротивляемость организма;
* предупредить развитие артрита;
* продлить молодость.

Можно практиковать йогу дома. Но важно помнить, что в начале занятий рядом должен быть опытный наставник, который контролирует правильность выполнения упражнений, особенно в силовых асанах. Это позволит избежать вреда и травматизма

*Отдел мониторинга факторов риска*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»*  ***Заведующий отделом Смольникова Людмила Альбертовна***