

УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА КУРС ПО ХАТА ЙОГА

Организация за заниманията

Заниманието започва с по-важната практическа част. Ръководим се от девиза: Грам практика е равен на тон теория! Участват тези, които имат килимче и подходящо облекло – анцуг, тениска. Останалите чакат отвън за теоретичната част.

Показват се новите асани, после се изиграват от присъстващите. Уточняват се неясните моменти и проблемните движения, коригират се грешките. След това се играе целият комплекс от начало, докдето са изучени асаните. За съпровод се използва музика и пояснения, които могат да се смъкнат от <http://prodanov.org/studenti/asani1.mp3> – първа част

<http://prodanov.org/studenti/asani2.mp3> – втора част

В теоретичната част участват всички – закъснели, без килимчета, гости. Тази част включва обяснения за полезността и специфичните особености на дишането, изучаваните асани, йогийското хранене, очистителните процедури, релаксацията, медитацията и др.

Първо занимание

Практическа част

Дихателните упражнения (пранаяма) е най-добре е да се изпълняват в сукхасана (лесна поза).



1. Капалабхати – рязко изтласкване на въздуха с диафрагмата. Гръдният кош не участва. Като начало се започва с 10 вдишвания, като се достига до 20. Може да се правят три серии по 20 резки издишвания.

2. Бастрика (ковашко духало) – бързо вдишване и издишване с гръдният кош, ребрената мускулатура не участва. Започва се с по 10 вдишвания и издишвания като постепенно се увеличава докато се достигне до 40, 50, 60 бързи вдишвания и издишвания, като ковашко духало.

3. Ритмично дишане

Първо подготвително – запушва се дясната ноздра и се издишва през лявата. След това се вдишва през нея и издишва пак през нея. После се запушва лявата ноздра и се вдишва и издишва през дясната. Повтаря се пет пъти.

Второ подготвително (алтернативно) – запушва се дясната ноздра и се издишва през лявата. След това и се вдишва през нея, запушва се лявата и се издишва през дясната. Вдишва се през дясната, запушва се и се издишва през лявата. Това е един цикъл и се повтаря пет пъти.

4. Пълно йогийско дишане

То има три съставки и е добре първо да се тренират всяка по отделно:

Първо се поема въздух през носа, като се диша само с диафрагмата няколко пъти (диафрагмено дишане). Второ се поема въздух през носа, като се диша само с ребрените мускули (ребрено или гръдно дишане).

Трето се поема въздух през носа, като се диша само с върховете на белите дробове (ключично дишане).

След това се комбинират трите дишания. Издишва се и се поема въздух през носа с коремните мускули, после с гръдните и накрая с горната част на гръдния кош. Издишва се от долу нагоре, като първо се свива корема, после – гърдите и накрая се смъкват ключиците. Повтаря се пет пъти.

5. Праническо зареждане

Вдишва се като се повдигат ръцете нагоре, задържа се праната (жизнената енергия), натрупва се и се издишва, като се разпределя по цялото тяло или по проблемни участъци, а ръцете се смъкват. Повтаря се пет пъти.

Теоретична част

Думата "Йога" има санскритски произход и е с няколко значения. Тълкува се като метод за хармонично свързване, сливане, общуване на човека (микрокосмоса) с природата (макрокосмоса). Или казано с будистката терминология свързване на това, което е в нас (Атман) с космическата душа (Брахман).

Днес под Йога обикновено се разбира хата-йога (физическа йога). Това е пътят към добро здраве и щастие. Според йогите в нашето тяло има два потока. 'Положителният' поток се означава с 'ха' (слънце), а 'отрицателният' – с 'тха' (луна). От сливането на двете думи се получава хата (хатха) йога – в смисъл на отлично познаване на двете енергии, тяхното хармонично свързване, пълното им равновесие и възможността за контрол върху тях. Докато Хата Йога е физическата Йога, то Раджа Йога е кралска или ментална йога (на ума). Нейното практикуване е много по-сложно и започва след овладяване на физическата Йога.

Съвременната физиология дава следното обяснение за ползотворното въздействие на дишането. При усиленото движение на дихателната мускулатура при дихателните упражнения и съчетаването им със задържане на дишането това води до намаляване количеството на кислорода в кръвта и съответно се увеличава въглеродният диоксид. Такова съчетание се получава само при активна трудова дейност или спортни занимания, за които е необходимо голямо количество енергия. Вегетативната нервна система

“преценява”, че е извършена работа и дава заповед да започва разграждане от собствените енергийни ресурси. В резултат се получава много повече енергия, от колкото е била изразходвана за дихателните движения. Практикуващият Йога има чувството, че след активно вдишване и задържане е усвоил праната от въздуха и се е заредил с енергия. Той просто е мобилизирал собствените си енергийни източници.

Повишеното съдържание на CO₂ има неизвестно за науката ползотворно въздействие върху организма. Забелязано е, че живеещите на високо в планината, подложени на непрекъснат недостиг на кислород и увеличен въглероден диоксид живеят по-дълго. Предполага се, че животните и човекът са приспособени към по-високо ниво на CO₂ такова, каквото е било преди милиони години. Това е най-вероятната причина, увеличението на въглеродния диоксид в кръвта да действа изключително благоприятно върху целия организъм.

Второ занимание

Практическа част

Асани:

Полусвещ (випарита карани) – подготвя за асаната свещ.

Свещ (сарвангасана) – засилва кръвоснабдяването на щитовидната жлеза и ускорява метаболизма.



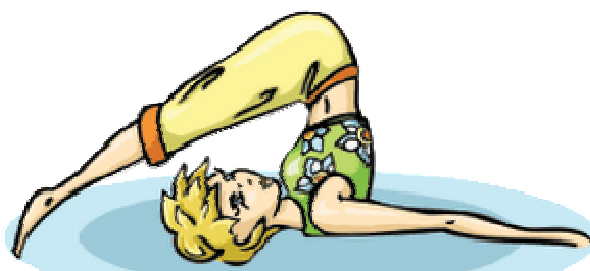
Риба (матсясана) – премахва сковаността на врата, огъвкавява гръбначния стълб и засилва междуребренте мускули.



По-напредналите изпълняват асаната в лотос.



Рало (халасана) – огъвкавява гръбначния стълб и подготвя тялото за изпълнението на по-трудни пози. Не трябва да се допуска появата на болки в гърба, ако се появят, то това е сигнал за избързване и надхвърляне на личните възможности.



Главо-колянна (пашчимотанасана) – обтяга максимално бедрените задни мускули и ги поддържа в тонус. Един от най-важните ефекти на асаната е, че при практикуването ѝ се забавя почти три пъти дихателният ритъм, увеличава се концентрацията на въглеродния диоксид, което се предполага, че удължава продължителността на човешкия живот.



Теоретична част

Съвременната физиология дава следното обяснение за ползотворното въздействие на йогийските асани. При изпълнението на асаните нервните окончания в края на мускулите и сухожилията се дразнят и изпращат информация в мозъка, че се извършва сериозна работа. Организмът започва да разгражда от собствените си резерви, за да осигури процеса. При изпълнението на асаните мускулите се разтягат обикновено под тежестта на собственото тяло и почти не се изразходва енергия. Затова след изиграване на йогийския комплекс йогите се чувстват заредени с енергия. При спортните занимания мускулите се съкращават, извършват работа и изразходват голяма част от отделената енергия. Това е причината след тренировка спортистите да са изморени и след известно време да са с увеличен апетит. Най-добре е да се съчетават спорта с йогийската практика, така те взаимно се допълват.

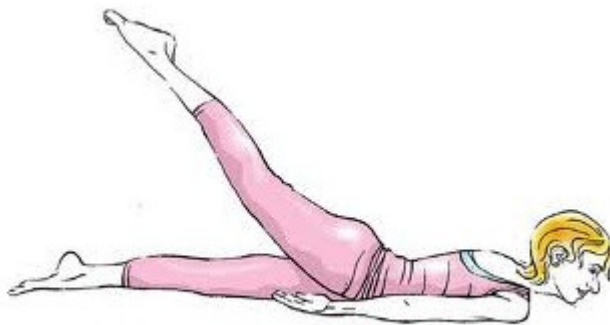
Трето занимание

Практическа част

Кобра (буянгасана или бхуджангасана) – огъвкавява гръбнака, засилва и тонизира всички гръбни мускули.



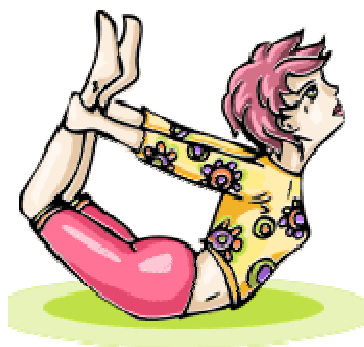
Полускакалец (адрасалабхасана) – подготвя за скакалец.



Скакалец (салабхасана) – Тази поза засилва значително гръбната мускулатура. Оказва благоприятно влияние на коремните органи, особено върху дейността на червата.



Лък (данурасана) – поддържа и изправя гръбначния стълб. Поради създаденото високо налягане в гръдната кухина има изключително благоприятно въздействие върху вътрешните органи, особено далака. Намалява прекомерните тлъстини в областта на талията.



Теоретична част

Концентрацията и възможностите ѝ за усиление на ползотворния ефект от асаните и дишането. Мантри.

Много силният и благотворен ефект от практикуването на йога може да се обясни с това, че при дишането и изпълнението на асаните мисълта се насочва по точно определен начин. Например при дишане добрият последовател винаги си представя как праната навлиза в организма, как той я концентрира и насочва към определени места. При изпълнението на асаните мисълта винаги е в мястото на най-силното съпротивление (там където е най-трудно да се разтегне определен мускул или сухожилие). Тези мозъчни центрове, които се активират при насочване на мисълта и тези, които предизвикват отделянето на собствената енергия (за които говорихме по горе) са възбудени едновременно или малко един след други. Това позволява между тях да се изградят нервно мозъчни връзки. След многократното повтаряне винаги по един и същи начин на йогийско дишане и асани, и насочване на мисълта винаги по един и същи начин, връзките между тези центрове стават много по-трайни, и се получава взаимно възбуждане на центрите и ефектът от йогийската практика е много по-силен. Ако се диша правилно и се играят редовно асаните, но мисълта не се насочва към това което се прави, то пак има ползотворно въздействие, но то е по-малко.

Ако се използват определени звукосъчетания, наречени мантри, примерно ОМ ефектът от Йога се засилва.

При йогийските занимания, както и при спортната и трудова дейност, се наблюдава явлението “мускулна радост”. То се дължи на това, че в резултат от дразненето на рецепторите в мускулите, сухожилията и ставите, и интензивното дишане се стимулира отделянето на ендорфин и енкефалини. Това са медиатори – вещества, които предават нервните импулси в мозъчните центрове, участващи в предаването на удоволствени изживявания. Те се отделят при всяко физическо натоварване и стимулират всеки организъм към повече движение. Това е най-вероятната причина за приповдигнатото настроение, което се получава след пранаяма и изиграване на асаните.

Ако след изиграване на йогийския комплекс (пранаяма, асани и релаксация) не се получи ползотворен ефект, то някъде е допусната грешка.

Четвърто занимание

Практическа част

Елементи от поздрав към слънцето (сурия намаскар) – Това е самостоятелно упражнение, което може да се практикува извън всекидневната програма. Подобрява гъвкавостта на гръбначния стълб. Използва се като загряващ комплекс.

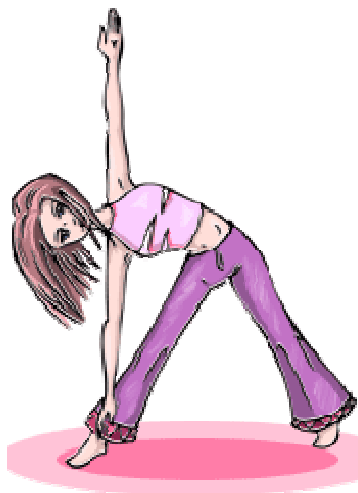
Обтегач (супта вирасана) – поддържа гъвкавостта на ставите на краката.



Странична извивка (адра матсиендрасана)



Триъгълник (триконасана)



Теоретична част

Възгледите на йога за здравословно хранене виж тук:

<http://yoga.start.bg/article.php?aid=17000>

Пето занимание

Практическа част

Изиграва се целият комплекс, за съпровод се използва музиката и поясненията – времетраене 45 минути.

Себеотпускане (савасана) – Буквално преведено савасана означава мъртва поза. По своята същност това е едно умствено упражнение с твърде сложна техника на изпълнение. Йогите я изпълняват обикновено след определен цикъл упражнения и задължително завършват йогийския комплекс с нея.

Обяснението на ползотворния и ефект се състои в това, че се създават нервно мозъчни връзки между изпълнението на Савасана и на всички останали асани. Когато след изиграването на йогийския комплекс се застане в мъртва поза, тези връзки създават впечатлението у мозъка, че едновременно се играят всички асани едновременно. Това засилва ползата от целия йогийски комплекс – възбуждат се всички центрове и връзките между тях едновременно.



Теоретична част

Очистителни процедури шаткарми.

Джала Нети – промиване на ноздрите с вода.

Сутра Нети – прочистване на ноздрите с нишка или с катетер.

Кунджал Крия – очистване чрез повръщане.

Дхаути Крия и Наули – въртене на коремните мускули виж връзката:
<http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=MW0WYrmDGBkп>

Басти – поемане на вода през аналното отворстие.

Пълно прочистване на храносмилателната система с магнезиев сулфат.

Тратака – упражнения за очите.

Капалабхати – дихателно очистване.

Шесто занимание

Практическа част

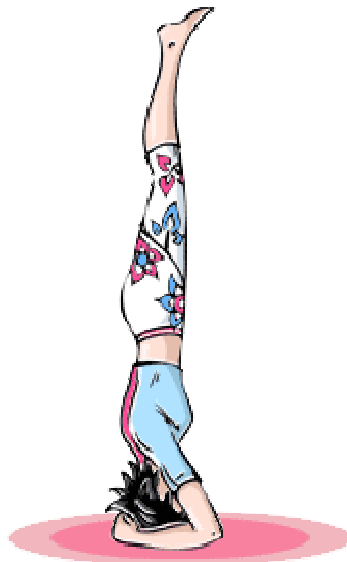
Изиграва се целият комплекс, за съпровод се използва музика и пояснения на запис. Завършва се с релаксация – времетраене 45 минути.

Следва изучаване на трудни пози. Само тези, които успеят да научат и изпълняват правилно и с достатъчна продължителност по-трудни асани като стойка на глава, лотос, главоколянна усещат много силното положително въздействие на Йога.

Лотос (падмасана) – медитативна поза с много силен ефект. Ползотворното ѝ въздействие се дължи на изключително силното дразнене на нервните окончания на едни от най-мощните мускули на долните крайници и на мускулите около гръбначния стълб. Затова много важно изискване е лотос да се прави с изправен гръб.



Стойка на глава (ширшасана) – подобрява кръвоснабдяването на хипофизата, а това води до стимулиране функциите на всички останали жлези с вътрешна секреция. Съчетаването със сарвангасана (раменна стойка) допълнително стимулира дейността на щитовидната жлеза, а нейните хормони усилват процесите на разграждане и спомагат за превръщането на излишните мазнини в енергия. Това позволява на йогата да е слаб и без усилия да поддържа оптимално тегло. Малкото килограми му позволява да има по-малки енергийни нужди, да се храни по-малко, да изразходва по-малко енергия за храносмилане.



Седмо занимание

Практическа част

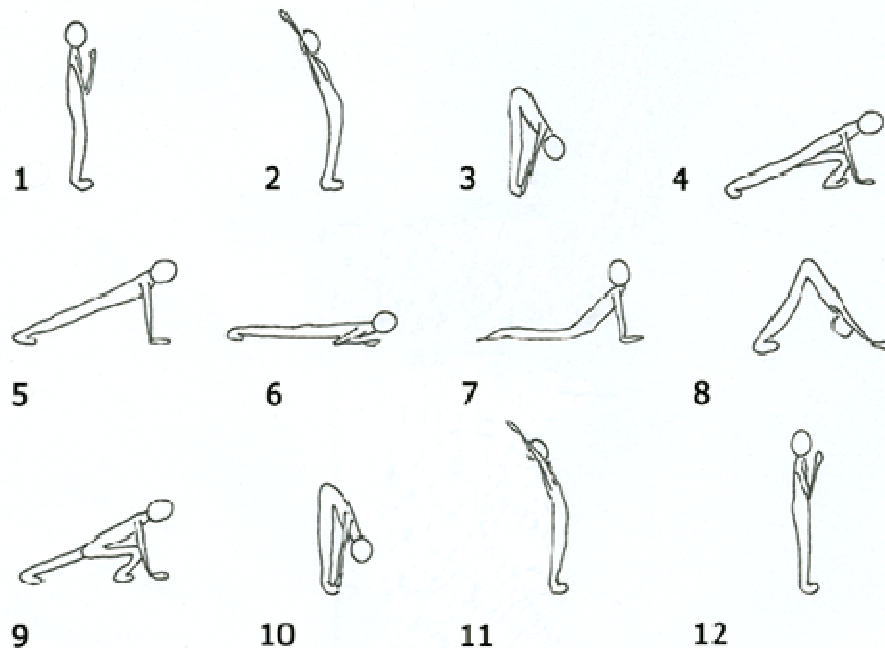
Изирава се целият комплекс, за съпровод се използва музика и пояснения на запис. **Разучават се петте упражнения на Брахмачари.** Завършва се с релаксация – времетраене 50 минути.

Осмо занимание

Практическа част

Изирава се целият комплекс и упражненията на Брахмачари. Завършва се с релаксация – времетраене 50 минути. За съпровод се използва музика и пояснения на запис.

Слънчеви упражнения (Сурия намаскар)



Девето занимание

Практическа част

Започва със замявка със Сурия намакар, пордължава се с йогийския комплекс, упражненията на Брахмачари, завършва се с релаксация – времетраене 55 минути. За съпровод се използва музика и пояснения на запис.

Равновесни пози:

Жерав (Бакасана)



Орел (Гарудасана)



Паун (маюрасана)



Десето занимание

Практическа част

Започва със замявка със Сурия намаскар, пордължава се с йогийския комплекс, упражненията на Брахмачари, завършва се с релаксация – времетраене 55 минути. За съпровод се използва музика и пояснения на запис.

Теоретична част

Хануманасана (мъжки шпагат)



Самаконасана (женски шпагат)



Как могат да се изпълнят тези изключително трудни пози? Като се упражняват по един час на ден в продължение на месеци.

Единадесето занимание

Практическа част

Започва със замявка със Сурия намаскар, пордължава се с йогийския комплекс, упражненията на Брахмачари, завършва се с пълна релаксация – времетраене 65 минути. За съпровод се използва музика и пояснения на запис. Музика за пълната йога релаксация от тук:

<http://prodanov.org/studenti/relax.mp3>

Теоретична част

Дискутират се индивидуалните програми на участниците и им се дават лични напътствия.

Дванадесето занимание

Практическа част

Започва със загрявка със Сурия намаскар, продължава се с йогийския комплекс, упражненията на Брахмачари, завършва се с релаксация – времетраене 55 минути. За съпровод се използва музика и пояснения на запис.

Теоретична част

Дискутират се индивидуалните програми на участниците и им се дават лични напътствия. Представя се йогийска литература и интернет страници на известни клубове по Йога в България.

Точното наименование на асаните на български, английски и на санскрит могат да се видят тук:

http://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%A5%D0%B0%D1%82%D1%85%D0%B0_%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0

Литература:

Белур Кришнамачар Сударараджа Айенгар. Светлина върху йога. Изток-запад, 2003.

Венцеслав Евтимов. Йога. Ом, 1992.

Люси Лайдел – текст, Нараяни и Джирас Рабинович – изпълнители, Фаустино Дорели – фотограф. Йога. Пълно ръководство. Кибеа, 1994.

Велико Търново, февруари 2014 г. Изготвил: Георги Проданов