

ЖЕНСКАЯ ЙОГА: КАК МЕНЯЛОСЬ ВОСПРИЯТИЕ СФЕРЫ

Йога в наши дни считается женским занятием, именно девушки чаще всего говорят о её благоприятном влиянии на здоровье. Всегда ли ситуация была именно такой, и с какими трудностями со здоровьем помогает справиться йога мы узнали у йогатерапевта, сертифицированного и авторизованного преподавателя Универсальной Йоги Надежды Смокотиной.

С ЧЕГО НАЧИНАЛАСЬ ЙОГА

Йога родилась в Индии — патриархальном обществе с определённым историческим и религиозным контекстом. Древние йоги занимались практикой с целью освобождения от страданий, достижения просветления, мокши. Изначально практика не была похожа на современную: никаких массовых занятий не было, знания передавались от учителя к ученику. Чтобы стать учеником одного желанного учителя было недостаточно: нужно было найти ашрам, где обучали йоге, и заслужить место среди учеников. В том обществе йога воспринималась как мужская привилегия. При этом упоминания о женщинах в связи с практикой есть в древних религиозных индийских текстах — Ведах. Уже в XIV-XV веках в текстах на санскрите говорится единогласно: йога — для всех.

КАК ЙОГА СТАЛА «ЖЕНСКОЙ»

Западный мир массово открыл для себя йогу в 1950-х, с рождением движения хиппи и появлением интереса к Востоку и эзотерике. Йога в массовом сознании перестала быть религиозной практикой и стала больше йогической зарядкой, полезной для тела и для ума. Появилась целая индустрия производства сопутствующих товаров для занятий йогой и выяснилось, что женщины с большей охотой, чем мужчины, готовы покупать их. Интерес к групповым занятиям йогой тоже чаще стали проявлять женщины, и маркетингологи сконцентрировались именно на этой аудитории. Так, практически искусственно, йога в общем массовом представлении стала «женской».

ЧТО ТАКОЕ ЙОГАТЕРАПИЯ

Йога как совокупность физических практик и медитативных техник полезна для женского организма из-за того, что он сильно подвержен влиянию гормонов. Практика йоги учит организм успокаивать нервную систему и положительно действует на эндокринную систему. Для профилактики и борьбы с заболеваниями существует йогатерапия — работа с трудностями со здоровьем с помощью техник йоги на основе научных подходов.

ЙОГАТЕРАПИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ С:

- 1 Физической формой** — дряблостью мышц, осанкой, недостаточной гибкостью, которая с возрастом только ухудшается;
- 2 Восстановлением после родов.** Практика йоги помогает вернуть подвижность телу, восстанавливает внутренние органы;
- 3 Варикозом** — от сосудистой сетки до застойных явлений в органах малого таза;
- 4 Нарушениями цикла.** Гормоны напрямую влияют на нервную систему, а хронический стресс мешает их спокойной работе. Йога отлично выступает в роли дополнения к основному лечению;
- 5 Прочими гинекологическими и репродуктивными проблемами.** Практики йоги работают с гормональным и эмоциональным фоном женщин. В том числе практики помогают снизить высокий уровень стресса и тревожности, улучшить кровообращение внутренних органов, повысить чувствительность тела.

Для решения всех этих проблем нужен комплексный подход. Преподаватель, к которому вы приходите на занятие, должен разбираться в специфике составления комплекса асан и других упражнений для ученика, и уделять особое внимание вашему запросу.



Надежда Смокотина
йогатерапевт, сертифицированный
и авторизованный преподаватель
Универсальной Йоги
smokosha_world



Йога — не религия и не спорт