

Философия йоги - это целая система взглядов на мир и человека, направленная на достижение гармонии и освобождения от страданий. В её основе лежит идея о том, что наше истинное "Я" (Атман) является частью вселенского сознания (Брахмана), но из-за невежества (Авидья) мы отождествляем себя с временными и изменчивыми аспектами - телом, умом, эмоциями. Это приводит к страданиям, привязанностям и бесконечному циклу перерождений (Самсара).

Йога предлагает практический путь к преодолению этого невежества и воссоединению с истинным "Я". Этот путь включает в себя различные практики, такие как асаны (позы), пранаяма (дыхательные упражнения), медитация и этические принципы (ямы и ниямы). Цель этих практик - очистить и укрепить тело и ум, развить осознанность и самоконтроль, и в конечном итоге, осознать свою истинную природу и освободиться от страданий, достигнув состояния Самадхи - высшего состояния сознания.

В сущности, философия йоги предлагает нам стать более осознанными наблюдателями своей жизни, отделиться от отождествления с эго и временными переживаниями, и осознать свою связь со всем сущим. Это путь к внутреннему миру, гармонии и освобождению, доступный каждому, кто готов приложить усилия и посвятить себя практике.

Замедлитесь. Просто на мгновение. Почувствуйте опору стоп на полу, вес тела в тазу. Осознайте, как дыхание касается ваших ноздрей. В суете дней мы часто забываем о самом главном – о связи с собой. Йога – это не только гибкость и сложные асаны, это прежде всего возможность вернуться в здесь и сейчас, услышать тихий шепот своего тела и успокоить бушующий разум.

Я заметила, что чем больше стресса в моей жизни, тем сильнее тянет на практику балансовых асан. Кажется, в моменты удержания равновесия, когда все внимание сосредоточено на одной точке, остальное просто растворяется. А что для вас йога? Какие асаны помогают вам обрести внутренний баланс и спокойствие в беспокойном мире? Поделитесь в комментариях своими любимыми позами и ощущениями после практики! Будет интересно почитать!