

**Йога асаны** Махариши - это специфические позы, которые способствуют интеграции ума и тела и поддерживают сбалансированное состояние здоровья.

**Йога** означает единство. Когда мы выполняем **йога асаны**, высвобождаются укоренившиеся в теле напряжения и улучшается координация между умом и телом.

### **Йога асаны**

создают равновесие между различными системами нашего тела - нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, лимфатической, эндокринной, репродуктивной, скелетно-мышечной.

**Йога асаны** способствуют целостному, гармоничному функционированию симпатической и парасимпатической нервных систем, что ведет к устойчивому гомеостазу, стабильной и гибкой работе всего организма. **Асаны** – испытанное временем средство для создания идеального здоровья ума и тела.



**Асана**, согласно Патанджали, - "это положение тела, которое удобно и приятно". Некоторые современные практикующие, прочитав это определение, могут воспринять его как издевательство. Действительно, некоторые **йога асаны** требуют для своего выполнения немалой ловкости, силы, растяжки и едва ли могут быть названы "удобными и приятными". Это кажущееся противоречие разрешается, если понять, какой же истинный смысл имеют

### **йога асаны**

**Йога асаны** – это не физические упражнения, **йога асаны** выполняются в спокойном состоянии сознания и без напряжения. Махариши, комментируя ведические тексты, так объясняет технику выполнения асан:

"Критерием правильной асаны является ощущение приятного спокойствия в каждой позе. Каждая поза является асаной, если она находится в совершенном союзе с полнотой обращенного внутрь себя сознания".

Практика **йога асаны** заключается в том, чтобы естественно обратить ум на ту часть тела, в которой есть напряжение – признак накопившегося стресса и дисбаланса. Мы направляем сознание в эту зону, и отклонение, проявляющееся как отсутствие гибкости, нормализуется. Этот принцип имеет свое соответствие в теории измерений современной физики, которая подтверждает, что наблюдатель оживляет объект наблюдения.

Применительно к **йога асанам** это означает, что расслабленное когерентное состояние ума оказывает уравнивающее влияние на тело. В спокойном состоянии сознания человек способен оставаться в устойчивой позе сколь угодно долго без усилий – в этом секрет правильной техники выполнения каждой

**йога асаны**

Позволив уму чувствовать напряжение в теле, очень скоро Вы обнаружите, что напряжение исчезает и появляется приятное состояние. Это - именно то ощущение спокойного состояния сознания в каждой позе, которое нужно для того, чтобы **йога асаны** возымели свое благотворное влияние на ум и тело.

Медитация и **йога асаны** взаимосвязаны. Занятия Трансцендентальной Медитацией способствуют формированию правильной техники выполнения

**йога асан**

, т.к. развивают способность ума приходить в спокойное состояние. В свою очередь каждый раз, когда мы выполняем

**йога асаны**

, мы подготавливаем ум и тело к медитации и переживанию более спокойного состояния сознания.

Межрегиональный Центр технологий саморегуляции "Ведические технологии Махариши" предлагает обучение одному из трех комплексов йога асан, составленных лично Махариши. Обучение проводится по специальному Курсу лекций.

Если Вас заинтересовало это предложение, Вы можете уточнить необходимую информацию в Вашем региональном [Центре обучения Трансцендентальной Медитации](#)

[Оригинал статьи на сайте www.maharishi-tm.ru](http://www.maharishi-tm.ru)