**Йога и художественная йога**

Врач, тренер О.С. Васильев, Спорткомплекс Театра Клоунады Терезы Дуровой, Москва

История йоги насчитывает тысячелетия. Тысячелетия развития, становления, осознания и…непонимания. Однозначного ответа на вопрос, что такое йога, до сих пор нет. Нам известен перевод слова "йога" - это связь, но религия тоже переводится как связь, связь человека с нечто большим. Современный мир до сих пор мечется между религиозным фанатизмом и атеизмом, между безусловной верой в технический прогресс и полным его отрицанием. Многим ощущение этой связи дает йога.

Йога - это не система физических упражнений, хотя выстраиванию тела в йоге уделяется много внимания. Йога - это не система морально-этических правил и ограничений, хотя без них ни о каком продвижении вперед говорить не приходится. Йога - это не система очищения организма и здорового питания, не система оздоровления, хотя оздоровительный эффект йоги не вызывает сомнения.

Поиск определения - это особенность мышления западной культурной традиции, в восточной традиции объяснять и давать определения не принято. Нет определения у Дао, у Будды. Восточная культурная традиция предпочитает постигать, понимать, чувствовать и приобщаться, сознавая, что путь постижения может не иметь конца. При постижении чего-либо нужда в определении отпадает за ненадобностью, подобно тому как не нуждается в определении белое или черное, добро и зло.

Какова может быть первая встреча с йогой? На первых этапах знакомства с йогой можно обойтись и без ее психофизической базы. По такому пути стала развиваться возникшая несколько десятилетий назад спортивная йога, обладающая всеми атрибутами, присущими спортизированным видам физической активности. Соревнования по спортивной йоге проводятся вплоть до уровня чемпионата мира, где в основном побеждают индийские команды.

Подобно взаимосвязи спортивной и художественной гимнастики, в дополнение к спортивной йоге появилась и художественная йога. Спортивная гимнастика состоит из во#000080пражнений и упражнений на снарядах: перекладина, кольца, брусья, конь и опорный прыжок - для мужчин и бревно, брусья разной высоты и опорный прыжок - для женщин. Художественная гимнастика "работает" не на снарядах а с предметами: лента, мяч, скакалка, обруч, булавы - основные предметы, но могут быть и другие.

Художественная йога - это не йога плюс художественная гимнастика. Это, скорее, йога, организованная по принципу построения художественной гимнастики, по принципу применения ее средств и методов. Суть художественной йоги - это асаны с предметами (традиционная хатха-йога, как известно, обходится без предметов). Структура предмета существенно усложняет и вносит новые мышечные ощущения в выполнение привычных асан. Привычная "березка" (сарвангасана) при ее выполнении с мячом приобретает совершенно новую психофизическую окраску. Асаны, выполняемые с мячом, требуют более тонкой мышечной координации, требуют "слушать" тело. А отсюда - один шаг до состояния большой Йоги.

В отличие от множества программ по фитнес-йоге, выхолащивающих суть самой Йоги, художественная йога может стать мостиком между нашим привычным миром и миром Йоги.

Занимаются художественной йогой под спокойную музыку с "мягким" ритмом. Основная часть занятия проводится на полу - этим она напоминает балетную (партерную) гимнастику. Художественная йога развивает не только гибкость и координацию, но и чувство ритма, пластику, музыкальность, "мышечное чувство". Вместе с тем художественная йога с ее обширной релаксационной базой и проработкой глубоких мышц может стать хорошим дополнением к спортивной, художественной и балетной гимнастике, к партерной гимнастике в боевых искусствах.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>