

---

[www.108yoga.ru](http://www.108yoga.ru)



# ЙОГА ГИМАЛАЙСКИХ ГУРУ

---





**ПОЧЕМУ ЙОГА  
НЕ ГИМНАСТИКА**



Йога - это дисциплина, которой более **5000** лет. Все упражнения, дыхательные техники и медитации в Йоге – мудры и влияют не только на физическое тело человека, но также оказывают мощный эффект на его **ПСИХИКУ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН**, в целом на все **ЧЕТЫРЕ ПЛАТФОРМЫ** из которых состоит человек. Представим, человек становится в конкретную **АСАНУ** (йогическую позу). В каждой позе он проходит несколько **ЭТАПОВ** (ступеней)

**РАВНОВЕСИЕ И БАЛАНС**

**РАСЛАБЛЕНИЕ**

**КОМФОРТ И УДОВОЛЬСТВИЕ**

**БЛАЖЕНСТВО  
ПОЛНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ**



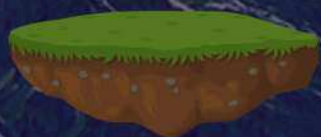
**ФИЛОСОФИЯ** Йоги рассматривает человека как единую работоспособную **СИСТЕМУ**, состоящую из **4 - Х ПЛАТФОРМ**:

**ПЛАТФОРМА УМА**

**ПЛАТФОРМА РАЗУМА**

**ПЛАТФОРМА ДУШИ**

**ПЛАТФОРМА ТЕЛА,**  
состоящая из **5-И** элементов:



**ЗЕМЛЯ**



**ВОДА**



**ОГОНЬ**



**ВОЗДУХ**

**ЭФИР**

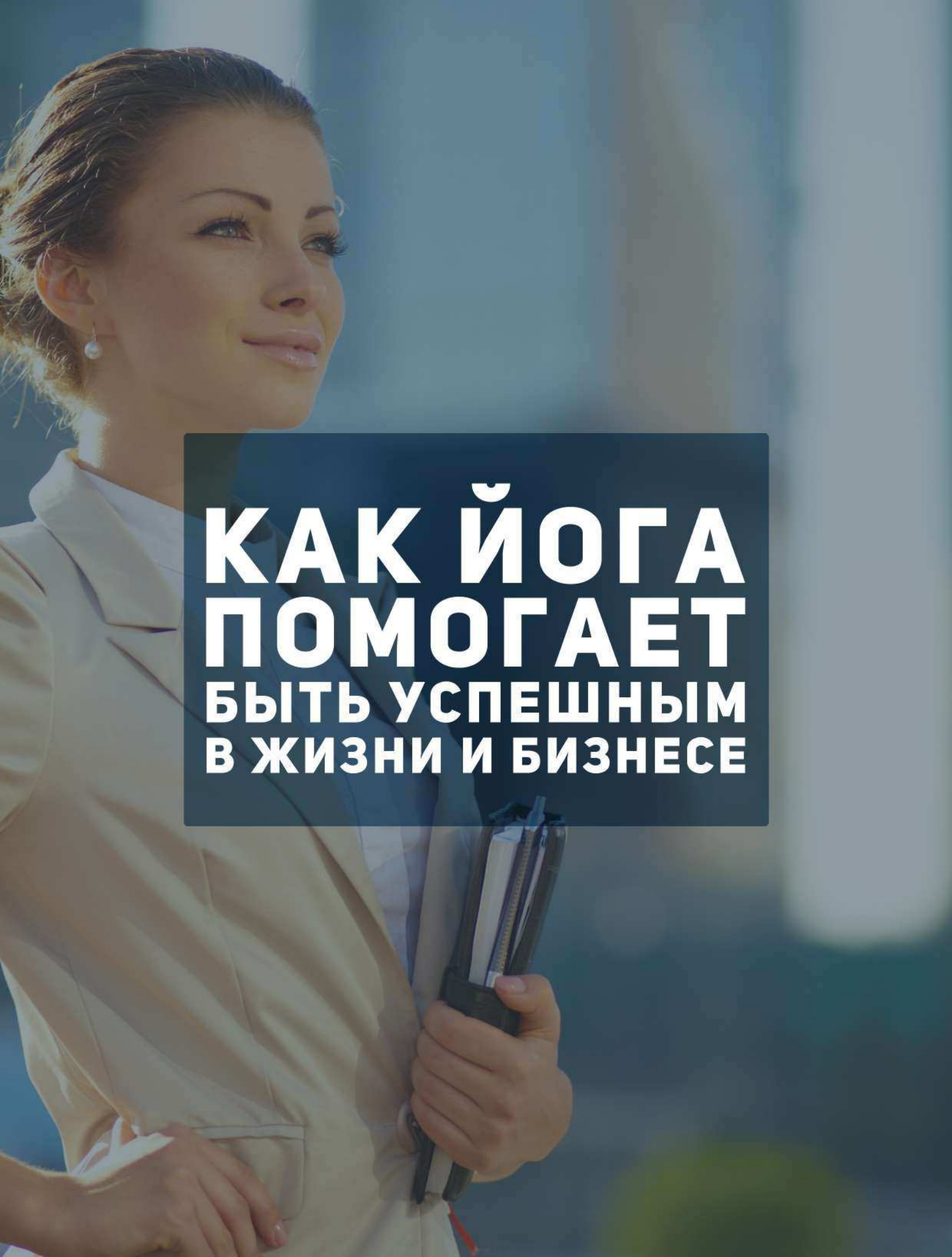




Главная **ЗАДАЧА** любого человека - органично **СИНХРОНИЗИРОВАТЬ** **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ** всех данных **ПЛАТФОРМ** между собой. У большинства людей все эти платформы **НАХОДЯТСЯ В ДИСБАЛАНСЕ**. Йога, как искусство, которое представляет собой **КОМПЛЕКС** специальных **ПРАКТИК** и **АСАН**, **ПРИВОДИТ** все эти четыре платформы в **СОСТОЯНИЕ ГАРМОНИИ** при условии, что человек осваивает искусство выполнения асан и достигает высшей четвертой ступени йоги, когда он получает **БЛАЖЕНСТВО**, оставаясь **СЧАСТЛИВЫМ** в самой сложной асане.

Когда человек, может чувствовать в асане блаженство, он **ИСЦЕЛЯЕТСЯ**. Его тело, ум, разум и душа приходят в состояние органичного взаимодействия. **НАСТУПАЕТ ГАРМОНИЯ**.

Гармония дает освобождение от **УСТАЛОСТИ, ВЯЛОСТИ, АПАТИЧНОСТИ, ДЕПРЕССИВНОСТИ, ИНЕРТНОСТИ, ЛЕННОСТИ, СОНЛИВОСТИ И НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**. И, поверьте, лучшего инструмента для **СИНХРОНИЗАЦИИ** этих платформ человечество еще не придумало. Главное – найти достойного **НАСТАВНИКА**, который правильно проведет вас по всем ступеням освоения этого великого искусства Йога.

A woman with her hair pulled back, wearing a white business suit and a pearl earring, is shown from the chest up. She is holding a black folder with papers inside and looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a blurred office or cityscape.

**КАК ЙОГА  
ПОМОГАЕТ  
БЫТЬ УСПЕШНЫМ  
В ЖИЗНИ И БИЗНЕСЕ**



## ЙОГА УЧИТ НАС ОСОЗНАННОСТИ.

Большинство людей проживают свою жизнь механически (**ЕДА, СОН, КОМФОРТ, СЕКС, РАБОТА**, как средство заработать на 4 вышеупомянутых). Когда человек живет осознанно, он очень хорошо понимает, что является для него **БЛАГОПРИЯТНЫМ**, а что нет. Йога дает силу подняться на платформу разума. Разве это не прекрасно принимать решения руководствуясь не **ЭМОЦИЯМИ**, а ясным, чистым **РАЗУМОМ**? Такой человек всегда будет **УСПЕШНЫМ** во всех сферах жизни.

**САМОЕ ВАЖНОЕ В БИЗНЕСЕ** не быть в иллюзиях.  
**САМОЕ ВАЖНОЕ В БИЗНЕСЕ** не поддаваться эмоциям.  
**САМОЕ ВАЖНОЕ В БИЗНЕСЕ** иметь хорошее здоровье, которое дает достаточное количество энергии, чтобы плодотворно работать.





Самое важное в бизнесе быть всегда **ПОЗИТИВНО НАСТРОЕННЫМ**, не позволяя внешним обстоятельствам погрузить вас в пучину **СТРЕССА**, так как стресс очень пагубно влияет на состояние вашего **ТЕЛА, УМА, РАЗУМА И ДУШИ**. Бизнесмен, который серьезно **ПРАКТИКУЕТ** Йогу, которому удастся **СИНХРОНИЗИРОВАТЬ** все свои четыре платформы, живет осознанно. А значит, будет принимать более **ПРОДУМАННЫЕ** и **ЭФФЕКТИВНЫЕ** решения, которые позволят ему реализовать самый сложный проект и превратить его в **УСПЕШНЫЙ!**







**КАК ЙОГА ФУНДАМЕНТАЛЬНО  
ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?**



Вы никогда не задумывались почему один человек **АКТИВНЫЙ** и **ЗДОРОВЫЙ**, а другой **СЛАБЫЙ** и **БОЛЕЗНЕННЫЙ**?  
**ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ЭТОМУ?**

Я начала **ЗАДАВАТЬ** себе эти вопросы еще в раннем детстве. Мои наблюдения помогли мне выделить **3-И** основных направления в развитии **ЛИЧНОСТИ** Человека.

- **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**
- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Все **3-И** находятся в **ОДНОЙ** связке. Убираем одно, и **2-Е** других становятся слабее. Если убрать **2-Е**, то третье становится просто **БЕССМЫСЛЕННЫМ**.

## **ЙОГА - ЭТО СВЯЗЬ.**

Это грамотное сочетание всех трех направлений.

Влияние Йоги на **ЗДОРОВЬЕ** заключается в синхронизации четырех платформ Человека и как следствие **НОРМАЛИЗУЕТ** работу всех внутренних органов Человека. Синхронизирует работу **УМА** и **ТЕЛА**, программируя таким образом Человека на эффективное **СОТРУДНИЧЕСТВО** со своим телом. Таким образом, ум Человека никогда **НЕ ЗАПУСТИТ** программу действий, которая будет пагубно влиять на тело данного Человека. Фундаментально воздействуя на **УМ** Человека, Йога позволяет ему противостоять любым **СТРЕССОВЫМ НАГРУЗКАМ**, а ведь стресс ведет к мощному окислению организма Человека, создавая среду для **ВОЗНИКНОВЕНИЯ** всех болезней. Но повторяюсь, только **ПРАВИЛЬНОЕ** выполнение всех **АСАН** позволит получить, запланированный результат.





**ПОЧЕМУ ВАЖНО  
ПРАВИЛЬНО  
ДЕЛАТЬ ЙОГУ?**





## **БОЛЬШЕ ВСЕГО В ЖИЗНИ Я ЦЕНЮ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ.**

Если Вы приходите к **ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОМУ** специалисту, то Ваши шансы на успех равны **90%**, остальные **10%** это ваше желание и воля достичь, **ПОСТАВЛЕННОЙ** цели. Всегда есть какие-то обстоятельства, нюансы, разглядеть которые может только профессионал. Поэтому самым важным в йоге является выбор **ПРАВИЛЬНОГО** учителя, тренера, наставника, Гуру. Человек, который получил реализацию, имеет большой опыт и любит свое дело даст Вам **ПРАВИЛЬНЫЕ** знания и навыки, а также поможет **ИЗБЕЖАТЬ** ошибок. Как я говорила в предыдущих разделах данной презентации, главное искусство Йоги – **СИНХРОНИЗИРОВАТЬ РАБОТУ ВСЕХ ЧЕТЫРЕХ** платформ человека. Эта очень непростой путь. Ведь Йога - это не гимнастика, это еще работа Ума, Разума и Души. Чтобы синхронизировать работу тела с этими тремя платформами нужны **ОСОБЫЕ** техники.

Освоение этих техник – это **ОГРОМНОЙ ТРУД**. Особенно для того человека, который планирует быть Учителем Йоги. Ведь его задача **СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ** все полученные знания и помочь своим ученикам пройти свой путь восхождения к **ВЕРШИНАМ ЙОГИ** за кратчайшее время.





Как правило **УЧИТЕЛЕМ ВЕЛИКОЙ ЙОГИ** могут стать люди, прошедшие тяжелейшие, изнурительные, многолетние **ТРЕНИРОВКИ**. Когда работаешь над собой по **8-12** часов в день при любой погоде и не взирая на накопившуюся усталость. Учителем Великой Йоги может стать только тот Человек, который получил свои навыки и знания от Великих Гуру и только **ИЗ ПЕРВЫХ РУК**.

Особый Почет, если у Учителя Великой Йоги есть **НАСТАВНИК**, который сопровождает его в течение всей его жизни. Выбирая Учителя для себя, обязательно изучите его **ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ**. Очень важно, чтобы Там было то, о чем я рассказала в этом разделе **ПРЕЗЕНТАЦИИ**.





**ЧТО ТАКОЕ  
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ?**





**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ** – это быть **ЗДОРОВЫМ** и **АКТИВНЫМ** на протяжении всей своей жизни, а жить желательно **НЕ МЕНЕЕ 100 ЛЕТ**. И это абсолютно **РЕАЛЬНАЯ ЦИФРА**, которая является **ОБЫЧНОЙ** для людей практикующих **ВЕЛИКУЮ ЙОГУ**.

## **Я ПРОЖИЛА 10 ЛЕТ В ИНДИИ.**

Несколько из которых я провела в **ГИМАЛАЯХ**, среди йогов. Все они обладают способностью жить активно **БОЛЕЕ 100 ЛЕТ**. При этом оставаться не просто здоровыми, а **НУЖНЫМИ** людьми. Настоящие йоги живут **ВО БЛАГО** общества. Они обучают людей, **ТРУДЯТСЯ** с раннего утра до поздней ночи. Они помогают людям **ПОДНЯТЬСЯ** на более высокую платформу человеческого развития. Йог не умирает от **БОЛЕЗНЕЙ**, от того, что тело изнашивается. Йог умеет собрать всю свою прану и выйти из тела в момент, когда он готов. **ПОНИМАЕТЕ В ЧЕМ РАЗНИЦА?**