

Йога для мужчин и женщин относительно занятий.

На физическом уровне относительно асан, чисток, питания, пранаям различия очень незначительные. Их лучше обсудить с опытным учителем. А вот что касается философского, психологического аспектов йоги, здесь всё же есть, или точнее могут быть значительные отличия.

Во-первых, нельзя забывать что йогой (на всех уровнях ) и почти всегда (за редким исключением), на протяжении нескольких тысячелетий занимались только мужчины в силу патриархата. Сегодня же позиция, роль женщины (по крайней мере в западном обществе) совсем иная. Мы не будем обсуждать сейчас хорошо это или нет, на всё воля Божья. Но стоит заметить, что йога и по сей день остаётся во многом загадкой и экспериментом, а в отношении женщин и сегодняшней реальности это эксперимент вдвойне. У женщин всё же другой гармоничный фон, мотивации, задачи, миссия в жизни, во многом другие цели и потребности, чем у мужчин и в силу того, что система йоги была изначально сформирована для мужчин и на уровне философии у женщин могут возникнуть некоторые трудности тем более что система ценностей на западе и востоке всё таки разные и по сей день. И если в Индии относительно положений йоги и веданты многие аспекты совершенно естественны как для мужчин так и для женщин( это касается и устройства общества, уклада жизни , общих и семейных ценностей ) то на западе они могут противоречить всему укладу жизни и не

смотря на всю мудрость, лояльность, гибкость системы задумайтесь над вышесказанным и постарайтесь избежать обобщений. Рассматривайте занятия йогой в вашем конкретном случае, найдите своё решение. Главное чтобы не возникло конфликта, что противоречит йоге в принципе. Будьте благоразумны, терпеливы друг к другу. Общечеловеческие ценности всё же одни и те же - любовь, знание, понимание, сострадание. Основываясь на этом йога безусловно находит своё место и у женщин и на западе ( обратите внимание какое количество людей сегодня занимается йогой, и её место , роль растёт с каждым днём. Просто в отношении психологии и философии для тех для кого это духовный путь , для тех кто занимается достаточно серьёзно - помните о разнице между западом и востоком. Сделайте свои выводы, адаптируйте занятия к своей жизни непосредственно, будьте великодушным и внимательным, будьте осторожны и не спешите делать те или иные выводы , пусть жизнь сама проверит целесообразность и специфику занятий и пусть этот опыт наряду с опытом других укажет вам путь . Подходите к занятиям творчески, но не нарушая незыблемых постулатов йоги , проверенных веками. Удачи вам и сама суть йоги - единение, любовь, безусловно поможет вам определиться . Главное настроиться на удачу , на компромис, будьте гибкими, открытыми и у вас всё получится. ОМ

Павел Калягин