

Кафедра педагогики Российского государственного университета  
физической культуры

С. А. Катанский, А. С. Катанская

# Йога для занятий физической культурой в высших учебных заведений

Издательство  
Советский Спорт  
Москва

2013

## Содержание

Отзыв экспертов .....	2
Предисловие .....	3
Благодарности .....	5
Глава 1. Духовная близость.....	6
Мировоззрение.....	8
Глава 2. Правила нравственности .....	10
Глава 3. Оздоровление организма естественными средствами.....	14
Личная гигиена .....	14
Закаливание организма водными и воздушными процедурами .....	15
Подбор одежды и обуви .....	16
Подбор постельных принадлежностей .....	16
Твёрдая подушка-валик .....	17
Саттвическая диета .....	17
Примеры правильного сочетания продуктов. ....	21
Асаны.....	37
Глава 5. Комплекс №1 .....	38
Обучение приёмам дыхания .....	67
Глава 6. Комплекс №2.....	68
Обучение приёмам дыхания .....	100
Обучение медитации.....	102
Глава 7. Комплекс №3.....	109
Обучение приёмам дыхания .....	138
Обучение медитации.....	139
Глава 8. Комплекс №4.....	143
Обучение приёмам дыхания .....	172
Обучение медитации.....	173
Глава 9. Комплекс № 5.....	178
Обучение приёмам дыхания .....	212
Обучение медитации.....	214
Глава 10. Комплекс №6.....	217
Настройка организма перед выполнением упражнений .....	217
Разминка .....	218
Основные упражнения .....	218
Завершение комплекса упражнений .....	230
Обучение приёмам дыхания .....	230
Ведические медитационные упражнения.....	231
Упражнения сборки личности .....	232
Список используемых источников.....	233
Приложения .....	234

## Отзыв экспертов

Эта книга была написана для тех, кто вступил на путь самопознания и самосовершенствования, для тех, кто хочет через освоение оздоровительных техник хатха-йоги и медитативные практики раджа-йоги узнать свои физические возможности и научиться управлять внутренними резервами организма. Её текстовой материал изложен простым для понимания языком и подкреплён большим количеством фотографий. Практические занятия выстроены последовательно от простого к сложному, по принципу «не навреди». Предлагаемые комплексы упражнений помогут укрепить тело, снять мышечное напряжение и стрессы, повысить работоспособность, развить интуицию, укрепить нервную систему и улучшить дыхательные функции организма.

Таинственный мир индийских йогов – мудрецов и философов – всегда возбуждал и притягивал к себе ум многих духовных людей, некоторые из них, получив знания от своих учителей, старались поделиться ими с другими людьми.

Предложенные авторами методики основаны на достижениях древних и современных школ йоги, на большом личном практическом опыте и осмыслении. Следуя их советам, вы сможете получить мощный позитивный импульс для жизни, здоровья и работы. Но помните, что занимаясь укреплением тела нельзя забывать о том, что оно тесно связано с душой. И не напрасно говорят, что в здоровом теле здоровый дух. Так как жизнь телу даёт душа – сознательная энергия, которая сконцентрирована в маленькую светящуюся точку, расположенную за глазами, напротив центра лба. Она похожа на живую звезду, которая всем управляет, чувствует, думает, принимает решения. Для самосовершенствования очень важен баланс между духовным и физическим. Поэтому, выполняя упражнения, осознавайте себя не телом, а душой. Говорите себе: «Я – Душа». Тогда ваши органы и чувства будут под контролем.

От всей души желаем успеха.



Супта Рани Гупта



Кумар Виджай

Генеральный директор Брахма Кумарис  
Всемирного института в Москве  
Судха Рани Гупта  
и доктор Кумар Виджай

## Предисловие

Проработав много лет на кафедре физического воспитания в Московском государственном техническом университете им. Н. Э. Баумана, мы заметили, что с каждым годом всё большее число вновь поступивших студентов приходит к нам на занятия с различными отклонениями в здоровье.

Некоторые из них, учась в школе, плохо или совсем не занимались физической культурой и, став студентами серьёзного учебного заведения, в котором им приходится испытать серьёзные психологические нагрузки, ещё больше ухудшают своё здоровье, легкомысленно относясь к занятиям по физическому воспитанию. Возникает множество вопросов, на какое производство их возьмут с таким здоровьем? Сколько же времени они потратят на больничные? Какое потомство они создадут?

Для того чтобы вызвать у таких студентов интерес к физическому воспитанию и помочь им стать полноценными здоровыми людьми, мы решили проводить занятия по обретающей всё большую популярность в нашей стране хатха-йоге, которая привлекла много желающих.

Когда наш индийский друг, ректор Международного университета фундаментального обучения доктор Джаясекара Шанти, узнал о проводимой нами работе, то предложил написать книгу по йоге для оксфордской образовательной сети, представителем которой он является в России. Что мы и сделали.

Надеемся, что она послужит хорошим руководством, для тех, кто захочет внедрить эту дисциплину в своём учебном заведении.

Книга написана в русле программы «Здоровье нации» разработанной профессором Высочиным Ю. В., и «Гармоничного воспитания личности» автором которой стал Лукоянов В. В. Она предназначена для студентов основной и подготовительных групп. В неё вошли составленные нами шесть комплексов асан – физических упражнений, изложенных в



доктор философских наук,  
профессор,  
академик  
Джаясекара Шанти



доктор медицинских наук,  
профессор,  
академик  
Высочин Ю. В.



доктор философских наук,  
профессор,  
академик  
Лукоянов В. В.

работе по схеме от простого к сложному, шесть комплексов пранаям – упражнений, связанных с дыханием, и шесть видов медитации. Каждый из комплексов длится приблизительно два учебных часа, программа рассчитана на четыре учебных семестра.

Лауреат конкурсов журналов  
«Спортивная жизнь России» (1992),  
«Золотое перо Руси» (2006),  
«Международные педагогические аспекты  
боевых искусств» (ЮНЕСКО, 2008),  
профессор оксфордской образовательной  
сети

доцент кафедры  
педагогики РГУФК  
Катанский Сергей Анатольевич  
и старший преподаватель кафедры  
физического воспитания  
МГТУ им. Н. Э. Баумана  
Катанская Анастасия Сергеевна



Катанская А. С.



гранд-доктор педагогики в  
области философии и  
психологии  
Катанский С. А.

## Отзыв ученика

Катанский Сергей Анатольевич и Катанская Анастасия Сергеевна предлагают студентам ясную и стройную систему совершенствования тела и ума. Я рада, что принадлежу к числу их учеников, несмотря на то, что давно покинула студенческие ряды.

Эту книгу по йоге оценят все, кто заботится о своём здоровье и стремится лучше узнать себя.

канд. техн. наук,  
доцент МГТУ им. Н. Э. Баумана,  
кафедра «Программное обеспечение ЭВМ и  
информационные технологии»,  
Пескова Ольга Вадимовна



канд. техн. наук  
Пескова О. В.

## Благодарности

Благодарим ректора Международного Университета Фундаментального Обучения, доктора, профессора Джаясекара Шанти за предоставленную возможность распространения электронной копии книги в оксфордской образовательной сети, консультантов, доктора медицинских наук, профессора Высочина Ю. В., доктора философских наук, профессора Лукоянова В. В., академика Ткаченко Н.Д., генерального директора Брахма Кумарис Всемирного Университета в Москве Судха Рани Гупта и её заместителя доктора Кумара Виджая.

Выражаем благодарность учителям духовного университета – Ганиковской Надежде Васильевне, Вдовиной Виктории Борисовне, врачу-экстрасенсу Перепилицину Михаилу Львовичу, а также преподавателю МГТУ им. Н. Э. Баумана канд. тех. наук Песковой О. В., сложившей электронную версию этой книги.

Выражаем признательность нашим студентам, принявшим участие в создании книги, фотографу Громоздину Антону, девушкам-гимнасткам Хрящёвой Александре, Большаковой Дарье, Федосеевой Светлане, Черновой Татьяне, Шабалдас Веронике и Марии Бехтеревой, Харлашкину Андрею.