

НАЙДИ СЕБЯ

## Что же такое — ЭТА МОДНАЯ ЙОГА?

Слово «йога» происходит от санскритского корня «yuj», что означает «соединять», «управлять вниманием», и еще — «союз». Союз тела и духа. Это философия, поскольку она приводит человека к пониманию того, что такое правильное поведение и как прийти к праведной жизни.

**Й**ога — это уникальная наука и искусство. Это универсальная культура, так как она подходит любому, независимо от возраста, пола или национальной принадлежности. Интеллектуальный рейтинг, профессиональные успехи, гибкость и физическая подготовка не имеют также никакого значения. Йогой можно заниматься в любом возрасте. Пока мозг жив, а дыхание — в теле, над собой можно и нужно работать. Йога — метод сознательного самосовершенствования. Йога целостна, поскольку касается всего спектра бытия человека, включая физический, психический и духовный компоненты.

Йога — психосоматическая наука. «Психо» и «сома» — греческие слова. «психо» — значит ум, а «сома» — тело. Практически, невозможно провести границу и точно указать, где кончается тело и начинается психика, или где закончится психика и начинается «Я». Йога учит нас сохранять гармонию, баланс и согласие между телом и своим «Я». Мы — то, что мы думаем и делаем, то, как мы дышим, едим, спим или разговариваем.

Йога — это не спорт, в ней нет соревновательности. Только вы сами оцените меру продвижения вашего тела и духа на пути к самоощущению, самосовершенствованию, саморегуляции, самопознанию или самоопределению. Это тот предмет, которым нужно заниматься практически, его нужно испытать самому, только теоретическое знание не подходит для эволюции.

Практика йоги очищает тело, сохраняя его здоровым и чистым. Она использует тело как лук, а асаны ( позы) — как стрелы, с помощью которых можно поразить любую вашу цель. Наше тело само по себе — тонкое и хорошо организованное образование. Оно обладает даром приспособления даже тогда, когда владелец пренебрегает им. И напротив, когда телу уделяется какое-то внимание, оно мгновенно реагирует и дает положительные результаты. Практика йоги снимает напряжения и стрессы и создает огромную защитную силу, которая позволяет справиться с враждебными силами — физическими или психологическими заболеваниями. Она сохраняет гибкость нервной системы, помогая в решении различных задач в нашем взаимодействии с внешним миром. Йога раздвигает границы деятельности ума и тела, заставляя их напряженно работать и одновременно расслаиваться. Она порождает надежду, уравновешенность, дружелюбие и сострадание вместо страха, отчаяния, сомнения и ощущения изолированности.

Один из выдающихся современных мастеров йоги Беллур

Кришнамачар Сундарараджа Айенгар говорил, что тело похоже на невозделанную землю, не вспаханную и не засеянную. Как крестьянин пашет землю, поливает и удобряет ее, сеет лучшие семена и старательно ухаживает за всходами, чтобы собрать наилучший урожай, так и занимающийся йогой вспахивает свое тело и свой ум с помощью этической дисциплины (яма и нияма), выпалывает сорняки с помощью различных поз (асан), увлажняет посредством тонких техник дыхания (пранаяма), использует хорошие мысли (пратяхара) как удобрение, засеивает лучшие семена (дхарана), ухаживает (дхьяна) и получает радость покоя и гармонии (самадхи) в качестве урожая йоги. Крестьянин должен ежегодно, снова и снова (как и в природе: весна — лето — осень — зима и снова весна) сеять и ухаживать, удобрять и получать свой ежегодный урожай. Если он перестанет делать это, ничего не взойдет и земля зарастет травой. Так и наше тело требует регулярного внимания от нас. Ежегодно, ежемесячно, даже лучше, если ежедневно.

Конечно, если вы собираетесь начать практику после пятидесяти, нужно проявлять достаточную осторожность: скользящие суставы, хронические заболевания, усталость от многолетней работы и забот о семье. И йога, и ваш жизненный опыт в равной мере помогут вам стать мудрее и крепче. К Вашему возрасту у Вас наверняка сложились устойчивые взгляды на мир — материю, сознание и духовность.

**Йога — не религия, не секта и даже не секция. Это философская система, которая ведет нас разными методами к пониманию того, что мы собой представляем, а затем — к состоянию безграничной целостности и свободы.**

Мода всегда возвращается. И как хорошо, что возвращается спортивный дух времени, когда каждый понимает, что пора заняться собой, и идет в спортзал, бассейн, на танцы или на йогу — в зависимости от особенностей личности, природы и уровня потребностей. Здоровье — это наибольшее достояние и богатство любого народа. Йога в своем районе может послужить толчком в стремлении к хорошему здоровью, эмоциональному равновесию, покою дома и уравновешенности в обществе людей.

Студия актерского мастерства «ПЕРСЕЙ-art» по адресу: ул. Чертановская, д. 16, к. 2 приглашает всех желающих на занятия в утреннюю группу. Занятия проводятся по понедельникам и четвергам в 10.00. Продолжительность занятия 60 минут. Стоимость занятия 400 руб.

Записаться можно по телефону: 8 (499) 343-39-89.

## Чему нас учат СКАЗКИ

Сказка — ложь, да в ней намек, добру молодцу урок!



**П**рописная истина, которую мы слышали неоднократно, начиная с самого раннего детства... Вот и я впервые услышал ее с экрана, тогда еще, черно-белого телевизора из уст героев передачи «В гостях у сказки», которая начала регулярно появляться в телеэфире с 1976 года. Выходила передача то по пятницам, то по субботам в течение всего учебного года, а в летние месяцы — «уходила на каникулы». Но для меня именно на каникулах эта фраза обрела еще более значимый смысл, так как именно с нее начинала свои вечерние повествования моя бабушка Евдокия Васильевна, когда мы, все ее многочисленные внуки и правнуки, собирались на веранде нашего старого деревенского домика после позднего ужина. И сказания эти, сопровождаемые запахами ночных фиалок и стрекотом цикад, заканчивались ближе к полуночи, когда наименее стойкие из нас засыпали, положив ей голову на колени.

И какой же сказочный и завораживающий был у нее голос, и как же мы верили тогда, что все это происходило именно в нашей деревне, именно в такие же полнолуны и под те же звуки и запахи! И как же эта полуграмотная старушка, имея за плечами всего-то три класса церковно-приходской школы, могла по несколько часов к ряду «держат зал», как сказали бы сейчас театральные критики. А послушать и поразмышлять нашим детским головкам, действительно, было о чем. Будь рядом Гоголь, и список его самых известных произведений из серии «Вечера на хуторе близ Диканьки» непременно дополнился бы не одним десятком новых сюжетов. Но Гоголя рядом не оказалось, и поэтому так и остались эти бабушкины



Светлана Орлова в фильме «Принцесса на горошине»

истории лишь добрыми воспоминаниями из моего детства. Ох, как же мудры были наши предки, которые и читать-то толком не умели, но посредством устных сказаний умели с раннего детства прививать

своим детям и внукам все самое доброе и светлое. Ведь русские народные сказки всегда учат только добру, в них добро всегда побеждает зло, но только путь к победе может быть слишком долгим. Сказки дают ребенку первое представление о таких понятиях, как мудрость и коварство, прощение и сострадание, дружба и взаимопомощь. Если верить в себя, не отступать от своих принципов — все получится. В образах сказочных героев, в их взаимодействии с окружающим миром реалии жизни адаптируются для детского восприятия. Дети всё воспринимают, а если и не догадываются о морали, которую содержит текст, то хотя бы стараются быть похожими на добрых, отзывчивых и находчивых героев из своих любимых сказок. Именно русские народные сказки впервые знакомят ребенка с огромной вселенной, в которой ему придется жить.

Но, к огромному сожалению, не у всех детей сегодня

американские «Симпсоны» и «Робокопы» с эффектом 25-го кадра, комиксы-страшилки и прочая псевдо-детская чушь. И

персонажами, то обязательно подарите юному зрителю несравнимую радость от узнавания любимых героев на сцене.



Евгений Леонов и Светлана Орлова в фильме «Легенда о Туле»

что же сегодня мы можем противопоставить всему этому засилью «западных ценностей» на телеэкране, в прессе и интернете? Что же может спасти интел-

Дошкольники очень впечатлительны и в силу образно-конкретного мышления ярче и правильнее воспринимают содержание произведений. Масса позитивных эмоций и впечатлений непременно оставляют в детском сердце желание вновь окунуться в сказочный мир на сцене.

Но еще более убедительным для ребенка будет личное участие в театрализованном действе. И такую возможность для детей и их родителей представляет чертановская студия «ПЕРСЕЙ-art» на базе телекомпании «Персей», в которой созданы все условия, чтобы увлекательное действо на сцене с участием ребенка не только развлекало его, но и существенно обогащало. Родители наших воспитанников замечают, что у их чада лучше развивается воображение, способность к словотворчеству, увеличивается словарный запас. У нас спектакль ничто иное, как игра в сказку. Вы только на секунду представьте, что творится в душе маленького человека, если он сам участвует в этом волшебстве?! Занимаясь театральной деятельностью, ребенок естественным образом использует все ресурсы своего организма (физиологические, эмоциональные, психические, интеллектуальные), реализуя себя наиболее полно и получая от этого наслаждение. Именно этот навык «включения» в нужный момент различных струн своего инструмента, то есть самого себя, и является залогом успешного развития юного существа.

Студия актерского мастерства «ПЕРСЕЙ-art» и сказочная актриса советского кино Светлана Орлова, сыгравшая в детском кинематографе не один десяток самых добрых и искренних ролей, приглашают всех желающих приобщиться к высокому искусству театра. Занятия проводятся по адресу: ул. Чертановская, дом 16, корпус 2 по средам и субботам. Принимаются дети дошкольного и младшего школьного возраста.

Олег МУСАТОВ  
Запись по телефону:  
8-499-343-39-89



Воспитанники театральной студии со Светланой Орловой

есть такие бабушки-рассказчицы, какая была у меня, и не все родители сегодня могут уделять

лект и разум наших детей, не умеющих в силу своего юного возраста еще ни читать, ни писать, ни самостоятельно оценивать поданную информацию?

Театр, дорогие мои, только театр! Театр — лучшая школа жизни и наглядный источник информации о мире и жизни, дающий великолепный повод для работы мысли. Именно благодаря его познавательной и воспитательной функции особенно важно приобщение к этому удивительному искусству подрастающего поколения. И чем раньше произойдет знакомство с этим волшебным миром, тем благотворнее это скажется на развитии детей. Первый поход в театр должен стать настоящим праздником. А уж если вы накануне прочтете литературное произведение, познакомитесь с действующими