



Сколько лет йоге?

Историки, адепты йоги на протяжении долгих лет ведут дискуссии о времени возникновения йоги. Однако все сходятся на мнении, что учению уже более 5 000 лет.

Откуда пришла йога?

Хотя установить точную дату появления йоги не представляется возможным, без сомнения, ее история неразрывно связана с Индией.



Лечение ДЦП посредством йоги

ЦНС это основная часть нервной системы человека.

Асаны воздействуют на позвоночный столб, следовательно, на спинной мозг, освобождая нервы, выходящие из позвоночного столба, от давления.







Развитие двигательной функции
организма

Уравновешивание эмоционального
состояния

Развитие ментальной дисциплины

Как это достигается?

Упражнения йоги не ставят целью развитие прекрасных форм и чрезмерной силы .

Их цель в координации нервно-мышечных движений, в которых за напряжением мышц всегда следует расслабление.



Рефлекторный массаж

Физиологически рефлекторный массаж основывается на том, что организм - это единая связанная система, все составные части которого связаны между собой. Поэтому любое заболевание является болезнью всего организма в целом. Локальная патология вызывает изменения рефлекторного типа во всех функционально связанных с ним органах и тканях. Это связано с тем, что все они регулируются нервами преимущественно одних и тех же сегментов спинного мозга.