

Йога стала очень популярна в России, как и [йога в Спб](#). Для тех, кто полюбил йогу и осознал все ее положительное воздействие на человеческую жизнь, будет интересно узнать, что множество растений можно применять в практике хатха-йоги, берущей свое начало еще в XV веке. Ведь для того, чтобы подготовить физическое тело для сложных медитаций, нужно немало потрудиться, и лишняя помощь совсем не помешает.

Такие растения как мирра, ниргунди, шафран, сибирский женьшень, куркума, дягиль увеличивают гибкость тела, способствуют кровообращению и стимулируют движение энергии. Все это помогает правильному выполнению асан, так как улучшается координация движений и работа мускулатуры.

Другие растения (семена лотоса, ашвагандха, амалаки, бала, видари, женьшень, диоскорея, шатавари) повышают физическую энергию и выносливость. Такие растения могут усилить оджас, они дают возможность подолгу выполнять пранаямы и асаны, что играет важную роль в практике хатха-йоги.

Алоэ, горечавка, готу кола, брахми, барбарис, подорожник, лист комфрея, гудучи, крапива, тысячелистник обыкновенный, одуванчик, желтый щавель – все они способны успокаивать и очищать тело, выводить токсины. Такие лечебные свойства хорошо совмещаются с процедурой крийя-йоги.

Из всего перечисленного можно сделать вывод, что всеобщее благоприятное воздействие йоги на человека можно ощутить и достичь намного легче и быстрее, если принимать помощь «матушки природы». Еще раз подтверждается тот факт, что достижение физического и психологического здоровья возможно благодаря нескольким простым вещам: 1) собственной упорной работе над собой, своим телом и мыслями; 2) мудрому сосуществованию и взаимопомощи между природой и людьми; 3) упорству и настойчивости на пути к телесному и душевному исцелению.