

# Йога: психологическая и физическая польза

В.Д.Саетхасанова.

Пермский колледж предпринимательства и сервиса.

Пермь, Россия.

## Введение

Генеральная Ассамблея ООН объявила 21 июня Днем йоги.

Йога-это целостное и разнообразное учение о познании себя и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю. Современные люди в больших городах обычно ведут малоподвижный образ жизни. Уровень двигательной активности с каждым годом снижается, что приводит к увеличению развития заболеваний, связанных с гипокинезией. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают от избыточного веса или сердечно-сосудистых заболеваний. Еще одна беда современного общества - постоянный стресс и хроническая усталость. В результате возникают проблемы со сном, аппетитом, неустойчивое психотическое состояние. Конечно, перед всеми людьми стоит вопрос сохранения своего здоровья, укрепления основных групп мышц, гармоничной, спокойной жизни. Физические упражнения призваны помочь вам в этом. Спорт в современном мире не только полезен, но и моден. Практически все физические упражнения полезны и благотворно влияют на организм человека. Но йога, помимо физической, помогает достичь духовного равновесия, как утверждают профессионалы во всем мире. Сочетание приятного напряжения.

что такое йога, и действительно ли она может привести тело, ум и душу в гармоничное состояние?

Йога-это целостное и разнообразное учение о познании себя и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю. В древности это была чрезвычайно замкнутая система, потому что техники и практики были очень сильны и давали реальную власть. Эта наука очень специфична, существует множество специфических упражнений и техник, которые позволяют реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть огромные физические и умственные способности, присущие каждому человеку, поддерживать себя в отличной физической форме. Занимаясь йогой, человек входит в новый, совершенно фантастический, волшебный мир, становится более открытым, честным, добрым, начинает жить ярче, богаче, полнее.

Преподавание не только помогает улучшить физическое здоровье, обрести крепкое, худое, выносливое тело, но и позволяет в полной мере использовать себя во всех сферах жизни – Работе, Учебе, карьере, бизнесе, семье, а также в межличностных отношениях, профессиональном, личностном развитии, а также во многих других сферах человеческой деятельности.

Систематическое участие.

1. Яма-межличностные отношения.
2. Нияма-внутриличностная самодисциплина.
3. Позы Асаны.
4. Пранаяма-это система дыхательных упражнений.
5. Пратьяхара-отклонение от восприятия.
6. Дхарана-концентрация мысли.
7. Медитация Дхьяна (процесс понимания сущности объекта сосредоточения).
8. Самадхи-самореализация (состояние полного понимания сущности объекта).

## ПОЛЬЗА ЙОГИ

Узкие условия способствуют тренировке дыхательной системы. Для поддержания жизнедеятельности наши тела постоянно выделяют энергию, которую они получают, когда сложные органические соединения с высокой молекулярной массой разлагаются на соединения с более простой структурой и меньшей молекулярной массой. Различные органические соединения, химически взаимодействующие с кислородом воздуха, сгорают на более простые продукты, выделяют энергию, необходимую для поддержания жизнедеятельности организма. Конечные продукты этого горения, большая часть которых-углекислый газ, постоянно выбрасываются в окружающую среду. Так на протяжении всей жизни организм поддерживает контакт с окружающей средой, постоянно поглощает кислород, выделяет углекислый газ. Процесс дыхания состоит из трех стадий: внешнего (легочного) дыхания, переноса кислорода из легких в ткани с кислородом, внутреннего (тканевого) дыхания. Во время внешнего дыхания происходит обмен газами между кровью в легких и атмосферным воздухом (в альвеоле). Транспорт газа-транспорт кислорода через кровь из легких в ткани, углекислого газа из тканей в легкие, а также внутреннее дыхание, включающее в себя все окислительные процессы. При нормальном дыхании мембрана перемещается примерно на 1 см. При дыхании по системе йогов это смещение достигает 7-13 см. :

1. Если нормальное дыхание выполняется автоматически и контролируется дыхательным центром продолговатого мозга, то йогическое дыхание контролируется умом. Разрыв страницы
2. Обычное дыхание йогов, имеет определенную продолжительность вдоха, выдоха, а также строгую ритмическую последовательность.
3. Полное Дыхание Йога-это сочетание трех видов дыхания: диафрагмального, грудного, ключичного.

4. Во время дыхательных упражнений ум сосредотачивается исключительно на дыхании.

Хороший вдох и отсутствие патологических изменений слизистых оболочек необходимы для адекватного дыхания по системе йоги. Цель йогов-использовать ритмическое дыхание для косвенного воздействия на тканевое дыхание с целью максимизации биоэнергетической эффективности метаболизма. Прямым следствием этого является то, что более экономное и избирательное потребление кислорода замедляет дыхание.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАНЯТИЙ

- Носите легкую, свободную, удобную одежду, которая позволяет свободно двигаться.
- Лучшее время для занятий йогой-раннее утро или поздний вечер. Однако вы можете сделать это в любое время.
- Тренируйтесь босиком на специальном нескользящем ковре или полу. Ковер не подходит, потому что ноги скользят по поверхности.
- Лучше всего заниматься йогой натошак-через 4-5 часов после отличной еды, через 2-3 часа после легкой. Старайтесь не есть тяжелую пищу перед тренировкой, так будет легче выполнять асану, выносливость во время тренировки будет на нужном уровне.
- Тренируйтесь в теплой, просторной комнате под прямыми солнечными лучами.
- Снимите контактные линзы или очки, если вы ими пользуетесь.
- Тебе понадобятся полотенца в классе. Она должна быть чистой и мягкой. Полотенце полезно не только для вытирания пота, но и может быть помещено в ASA sans, лежащий ниже головы, когда он стоит на голове.
- Во время медитации и релаксационных упражнений в холодное время года требуется небольшое одеяло. В моменты медитации, расслабления и концентрации нельзя игнорировать такие внешние раздражители, как холод.
- Во всех группах асан начните с самого простого варианта, а затем просто переходите к более сложному. Мы рекомендуем вам проработать простой вариант в течение нескольких дней, прежде чем перейти к окончательной позиции.
- Практикуйте с полной концентрацией, чувствуя каждую часть тела, которая вовлечена в Асану. Асаны следует выполнять медленно, плавно, полностью осознавая свои действия.
- Будьте внимательны: желательно выполнять асану правильно, располагая тело так, как предписано. Если тело правильно расположено, то поток энергии не соответствует препятствиям на его пути.
- Очень важно, чтобы вы не задерживали дыхание во время выполнения асаны. Никаких особых инструкций нет, Просто Дышите Нормально. Обычно его

вдыхают, когда он движется вверх, когда грудь и живот раздвинуты, выдыхают вниз или вперед, когда грудь и живот сжаты.

- При выполнении этих положений дышите равномерно через нос.
- Сохраняйте эту позу как можно дольше, не причиняя физического или психологического дискомфорта. Держите глаза свободными, рот, горло и желудок.
- Если нет других рекомендаций, глаза следует держать открытыми, а рот-закрытым, когда принимаются какие-либо позиции.
- Если вы чувствуете какой-либо физический или психический дискомфорт во время или после занятий, обратитесь к квалифицированному преподавателю.
- Не все нужно делать идеально, такое желание похвально, но есть и другая сторона медали – физиология и цвет лица не всегда на это способны, чрезмерное внимание к идеализму мешает сути йоги. Старайтесь наслаждаться асанами, прислушивайтесь к реакции своего тела, не игнорируйте реакцию тела – вы должны формировать отношения тела с умом и реакцию ума на боль во время или после выполнения асаны. Если асана продолжает причинять вам боль, вы должны воздерживаться от нее.
- Не относитесь к физической йоге как к спорту. Спорт представляет собой идею достижения физиологических результатов, основанных на ограничениях тела, а йога не требует от вас побивать личные рекорды, в отличие от ума, телу не нужны спортивные результаты. Отношение к физической йоге должно быть ближе к понятию активного отдыха, она должна получать энергию, открывая каналы тела.
- Если вам трудно выполнить ту или иную асану, спросите своего инструктора по йоге, как лучше ее выполнить и на чем сосредоточиться. Если рекомендации инструктора не устроены, читайте первоисточники-книги (например, Йога Дипика, Айенгар Б. К. С.).
- Каждое занятие должно дополняться расслаблением позы тела, время выполнения упражнения должно составлять не менее 5 минут.
- После завершения полного комплекса упражнений рекомендуется принять горячий душ, чтобы усилить эффект расслабления и сохранить тело в чистоте. Душ принимать не ранее чем через 15 минут после завершения комплекса.
- Лица с любым заболеванием должны проконсультироваться с врачом перед началом занятий.
- Женщины не должны заниматься йогой во время менструации. Однако при необходимости разрешается выполнять наклоны вперед или сидеть.
- При нормальном течении беременности вы можете выполнять все упражнения в течение первых трех месяцев. В это время, однако, лучше учиться под руководством опытного учителя.
- Не будем забывать, что ключом к успеху является регулярность занятий.

## АСАНЫ

У вас много АСК, и чтобы добиться хорошего здоровья и предотвратить болезни, вам нужен десяток простых, легко реализуемых. Асана имеет следующие основные типы:

Медитативные асаны-это положения тела, предназначенные для концентрации и мышления, а также для выполнения дыхательных упражнений (например, "поза лотоса").

Ортостатический Асан оказывает положительное влияние на мозг, сердце, легкие и вены нижних конечностей. Их выполнение противопоказано: высокое кровяное давление, болезни сердца типа "стойки на голове".

Положение позвоночника. Эти положения можно разделить на 4 группы: положения с наклоном вперед, положения с наклоном назад, боковые наклонные положения, скрученные положения. Например, положение "плуг", положение спины - "Богомол", боковой наклон, положение "треугольник".

Звуки дыхания. Йоги различают три вида дыхания: брюшное, партийное, клавикулярное. Полное Дыхание Йога-это сочетание этих трех типов.

Брюшное дыхание. Во всех видах дыхания брюшное дыхание обеспечивает наибольшее количество дыхания в покое. При этом основание легких (нижняя и средняя части) заполняется воздухом.

Реберное дыхание. Этот тип дыхания заполняется средней частью легких, называемой "спортивным дыханием".

Верхнее дыхание. Он снабжает воздухом только верхнюю часть легких. Большинство худших видов дыхания-это требует наибольших усилий и приносит наименьшую пользу.

Полное дыхание. Такое дыхание включает в себя все три типа, объединяя их в единое целое. Во время такого комбинированного дыхания ни одна часть легкого не остается с воздухом.

## МЕДИТАЦИЯ

Медитация-это серия умственных упражнений, которые используются как часть духовно-религиозного или оздоровительного упражнения, или особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или по другим причинам).

Практикуя медитацию, согласно многим традициям, вам не нужно прилагать никаких усилий, вам нужно полностью отдыхать. Медитация-это состояние спокойной концентрации, в котором делаются отдельные наблюдения о том, что происходит. Католицизм и исихазм (православие) имеют несколько иной подход к медитации.

Существуют две общие составляющие самых разнообразных школ медитации, которые в терминологии буддийской психокультуры описываются следующим образом :

- 1) шаматха (пали: саматха), что можно перевести как "безмятежность", "мир", "внутренний мир", ментальный или физический,
- 2) випашьяна (пали: випассана), что можно перевести как "бдительность", "видение мира таким, какой он есть", а не так, как мы этого хотим или не хотим.

## ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Западный импорт йоги продолжался до тех пор, пока Индра Деви не открыла свою студию йоги в Голливуде в 1947 году. С тех пор несколько западных и индийских учителей стали пионерами йоги и приобрели миллионы последователей. Йога теперь имеет много различных школ или стилей, все они подчеркивают множество различных аспектов практики.

В современном мире, когда растет заболеваемость, сокращается продолжительность жизни, повышается негативный психоэмоциональный фон, люди живут в ритме постоянных городских потрясений и стрессов, что имеет огромное значение для всех видов деятельности, способствующих улучшению здоровья населения не только физического, но и духовного здоровья. Сейчас физическая культура все больше и больше входит в жизнь людей. Глубокое изучение физиологии человека дает теоретические основы спорта. Тренировка предназначена для того, чтобы наиболее органично вписаться в общую жизнь человеческого организма. Классами руководил не только принцип "не навреди", но и стремление принести человеку наибольшую пользу. Вы можете видеть, что одним из наиболее теоретически обоснованных видов физической активности в настоящее время становится фитнес.

Йога с древнейших восточных времен постепенно адаптировалась к образу жизни современного человека, так как стала очень популярной в фитнес-клубах, спортивных и оздоровительных центрах.

Йога-одно из самых распространенных направлений фитнеса, которое популярно не только в России, но и во всем мире.

## РАЗНОВИДНОСТИ ЙОГИ

1. Хатха-йога-название происходит от двух слов:" если ("Человек, Солнце, дух") и"тха"("женщина, Луна, душа"). Существуют асаны-особые положения, которые

необходимо выполнять для любого упражнения. С помощью Асаны улучшается подвижность и гибкость, укрепляются сила и упорство. Урок длится 1,5-2 часа. Есть пранаямы-дыхательные упражнения. Основная цель пранаямы-контролировать "прыгающие" мысли мозга.

2. Кундалини-йога-это одна из областей йоги, которая увеличивает энергию от нижней части позвоночника с помощью регулярных упражнений, включая медитацию, пранаяму, асаны и мантру. Кундалини-йога работает на уровне гормональной системы. Каждое упражнение выполняется в определенном порядке, называемом крийя. Этот вид йоги активно используется для борьбы с наркоманией и алкоголизмом.

Кундалини-йога также значительно улучшает настроение-учителя говорят, что это прежде всего практика, которая позволяет нам осознать, что источник бесконечного счастья находится внутри нас самих.

3. Йога Айенгара-это форма хатха-йоги. Йога Айенгара фокусируется на тщательной работе над правильным положением тела при выполнении асан. Одной из особенностей метода является выступление актрис с различным оборудованием-одеялами, стульями, рейками, кирпичами, ремнями и т. д.

4. Аштанга-виньяса йога-это современная система хатха-йоги. Это динамическое упражнение, включающее в себя последовательности АС, которые связаны комплексами движений — виньясами.

5. Бикрам йога ("горячая йога") - комплекс упражнений, выполняемых в помещении, нагретом до 38-40°C при определенной влажности. Этот вид йоги выводит токсины из организма, эффективен для похудения.

6. Йога-терапия-особый вид йоги, предназначенный для воздействия на позвоночник. Он помогает укрепить, исправить осанку, снять мышечное напряжение.

7. Женская йога-упражнения с элементами йогатерапии, созданные англичанкой Франсуазой Фридман, основательницей Международной научно-практической школы "День рождения".

Он помогает женщинам с ПМС, менструациями, нарушениями менструального цикла, зачатием, послеродовым восстановлением, нарушениями репродуктивной системы.

8. Антигравитационная йога-новое направление йоги, основанное известным хореографом-гимнастом Кристофером Харрисоном в США. Упражнения выполняются в специальном гамаке, подвешенном к потолку. Эта йога хороша тем, что освобождает позвоночник от тяжелых нагрузок, стимулирует движение лимфы, такой дренаж выводит лишнюю воду из организма.

9. Сукшма-вьяяма-практика суставной гимнастики. За счет воздействия на рефлексорные зоны снимаются мышечные манжеты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив эту тему, мы хотели бы сделать следующие выводы:

1. В самом общем смысле йога-это теория и методология лечения психики и психофизиологических состояний. В этом смысле йога является неотъемлемой частью всех философских и религиозных систем древней и средневековой Индии и является важнейшим средством достижения этических и религиозных идеалов, высшим из которых является полное освобождение человека от пути материального существования.

2. В практическом плане йога-это единица физического и умственного развития. Для профилактики и укрепления болезни могут быть разработаны индивидуальные упражнения. Для того чтобы овладеть более сложными асанами и пранаямами и углубленно изучать йогу, нам необходимо руководство опытного учителя - гуру.

3. Методология основана на трех типах практики:

физические упражнения (асаны)

дыхательные упражнения (пранаямы)

медитация

4. Йога-это фактически система, имеющая определенную структуру и порядок упражнений. Если йога отделена, она не будет иметь никакого эффекта.

5. Каждый может практиковать йогу, потому что ее содержание очень разнообразно, разнонаправленно. Каждый может выбрать конкретное направление йоги в соответствии со своими потребностями.



## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7, 2002.
2. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. - Минск, 2002.
3. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. - М.: Знание, 2007.
4. Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога. - М.: Физкультура и спорт, 2007.