

ВПЛИВ ЙОГИ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ШЛЯХОМ ЙОГИ ТА ДИХАЛЬНИХ ПРАКТИК

Фізичні вправи корисні для здоров'я людини – цей висновок старий, як світ. Всі розуміють, що заняття спортом повинні стати невід'ємною частиною життя кожної людини. Але далеко не всі в змозі опанувати важкі вправи та фізичну напругу, яка найчастіше за все відвертає людину від заняття спортом взагалі.

Вирішенням проблеми можуть стати заняття йогою. Існує багато стилів йоги, найпопулярнішими серед яких є Аштанга, Віньяса, Хатха Йога, Цзінь Йога, Йога

Іенгар (найпопулярніший вид йоги в Європі) [2]. Різновидів комплексів вправ неймовірна кількість, майже кожен майстер йоги додає в свої тренування щось з особистого досвіду. Асани йоги сприяють підвищенню фізичної гнучкості, покращенню координації і фізичних сил людини. Дихальні практики та медитація направлені на заспокоєння розуму, що розвиває усвідомленість та полегшує стан тривоги. Це покращує рівень якості життя в цілому та розвиває стресостійкість.

Окрім цього йога сприяє зменшенню дистресу, нормалізації артеріального тиску, покращенню стійкості та метаболічної регуляції [1]. Йога всебічно розвиває людину через тіло, розум, емоції, допомагає досягнути гармонії фізичного та психічного стану. Це може бути дуже корисним в подоланні особистих стресів, а також стресів, пов'язаних з воєнним становищем України.

Йога-тренування покращують легеневу діяльність та серцево-судинну витривалість. У здорових добровольців, які займаються йогою, повідомлялося про покращення різних параметрів легеневої функції за допомогою методів контролю дихання, певних поз та/або технік релаксації. Регулярні тренування покращують стан хворих на бронхіт та астму [3].

Цікаві факти про йогу:

- Йога існує більше 50 століть і започаткувалася в Індії.
- Йога – це сукупність фізичних вправ, дихання, медитації та філософії.
- Асани йоги не вимагають спеціального обладнання чи приміщення, вони робляться без різких рухів, що запобігає незручностям для тіла.
- Йога-тренування протягом двох місяців можуть знизити вагу на 20%.
- Для гарної форми тіла починати краще з хатха-йоги, де основний акцент – фізичні вправи та розслаблення.
- Американські арміяці займаються йогою замість зарядки. Також за допомогою йоги готують розвідників, космонавтів, рятувальників та підводників.
- Йога має велику користь для вагітних жінок, перенатальна йога готує майбутню маму до пологів, усуваючи спазми та напругу в м'язах, асани допомагають покращити фізичну форму, знизити набір ваги під час періоду вагітності. За допомогою дихальних практик та медитацій жінка може навчитися зменшувати больові відчуття під час потуг та зробити процес пологів більш приємним. [4]
- Йогою займаються фрідайвери (занурення на глибину без акваланга), це допомагає їм вже через тиждень занять затримувати дихання на 3 хвилини. Йоги з досвідом можуть затримувати дихання на 30-60 хвилин.

- Заняття йогою загострюють розум і покращують концентрацію уваги [5].

Врахувавши все перелічене, можна зробити висновок, що йога є універсальним інструментом для покращення фізичного та психологічного здоров'я людини, вона корисна майже для всіх людей різного віку та підходить навіть для інвалідів. Залежно від стану здоров'я та особистих обставин перед початком тренувань потрібно обов'язково проконсультуватися з лікарем. Заняття краще починати під керівництвом досвідчених інструкторів, починаючи з різновидів йоги для початківців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. A. Büssing, A. Michalsen, Sat Bir S. Khalsa, S. Telles, Karen J. Sherman. *Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3447533/>

2. *Йога: що необхідно знати і з чого починати?*

<https://hop-sport.ua/blog/joga-shho-neobkhidno-znaty-i-z-chogo-pochynaty#:~:text=%D0%86%D1%81%D0%BD%D1%83%D1%94%20%D0%B1%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%96%D0%B2%20%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B8%2C%20%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%88%D0%B8%D0%BC%D0%B8,%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B8%20%D1%94%20%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%D0%86%D1%94%D0%BD%D0%B3%D0%B0%D1%80>

3. Raub J.A. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2002;8(6):797–812.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=bd7c7c6a1ecb400cb1704dc43a469b7e26f12039>

4. А. Семенюк. *Медитація розслаблення під час пологів, підготовка.*

<https://www.youtube.com/watch?v=zledvFe-rBU>

5. *Цікаві факти про йогу.*

<http://korusno-znatu.in.ua/tsikavi-fakty/tsikavi-fakty-pro-jogu/>

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, О.О. Сластіної