

## ЙОГА ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

**Анотація.** У статті розглядається йога, як оздоровча система та ступінь її корисного впливу з різних сторін, а саме: з фізичної, психологічної, фізіологічної, та духовної на організм людини.

**Ключові слова:** йога, система, вправи (асани), навантаження.

**Актуальність.** Людський організм – це цілісна система. Висока працездатність, гарне самопочуття, відсутність хвороб – можливі тільки в тому випадку, якщо в жодній клітці організму, органі або системі немає ділянок, де ушкоджений генетичний код, порушені іннервація або забезпечення киснем, гормонами, амінокислотами й т. п., а самі клітини в цілому мають високі резервні можливості на випадок „непередбачених обставин”. Але ті або інші ушкодження й відхилення від нормальної роботи в різних відділах організму виникають постійно. Це пов’язано, насамперед, з реакцією організму на стресові ситуації повсякденного життя, навчання й роботи. Організм у відповідь на стресову ситуацію відповідно реагує, що веде до викиду в кров гормонів стресу, які повинні стимулювати організм на активні дії (боротьбу за виживання або рятування втечу). Якщо ні того, ні іншого не відбувається й людина, ніякою руховою активністю не відреагувала на стресовий фактор, то в її організмі ці гормони стресу руйнують мембрани тих органів, які були ослаблені внаслідок генетичних особливостей, поганої екології, травм або способу життя. І в результаті, як правило, виникають захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, вегетативні нервові розлади або захворювання опорно-рухового апарата.

Практика вправ йоги в статичному й динамічному режимах благотворно впливає на організм людини відповідно до фундаментальних фізіологічних закономірностей, активізуючи абсолютно всі функціональні системи. Функціональний стан організму й здоров’я – тісно взаємозалежні процеси. Показником стану здоров’я організму є не тільки відсутність патологічних порушень, але й рівень розвитку адаптаційних змін, що виникають завдяки систематичному пристосуванню до підвищених запитів організму й одночасно є фактором захисту від надзвичайного напруження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У цей час досить багато авторів [1, 3-6, 8-10] приділяють свою увагу питанню

сприятливого впливу йоги на організм людини. Однак окремі механізми впливу йоги на організм людини ще недостатньо вивчені.

**Мета дослідження.** Розглянути механізм взаємодії йоги на людину, яка займається за цією системою.

**Виклад основного матеріалу.** Більшість йогівських вправ (асан) задіюють для свого виконання значну частину м'язів, включаючи ті групи м'язів й у таких послідовностях, які практично не використовуються в повсякденному житті. Саме це пояснює особливу витонченість і разом з тим „корисність” йогівських асан. На відміну від всіх інших вправ, вони спрямовані на локальний вплив у різних частинах фізичного тіла. При звичайних фізичних вправах у людини досить безсистемно задіяна основна частина м'язів. А в йозі для цього потрібно прийняти спеціальне положення. Чим більш складні йогівські асани, тим точніше вони впливають на локальні групи м'язів. Це дозволяє заощадити енергію, яка в інших вправах витрачається на „непотрібні” м'язи [1, 3, 8, 9].

Також йогівські асани впливають на внутрішні органи й у такий спосіб здійснюють їхню стимуляцію за рахунок специфічних деформацій форми тіла. Для інших видів фізичних вправ, спрямованих переважно на м'язову систему, внутрішні органи практично недоступні. З анатомічної точки зору корпус людини можна представити як взаємозалежну систему порожнин, заповнених різними рідинами й газами. Вправи йоги дуже особливо, причому вибірково, впливають на обсяги цих порожнин, а виходить, і на рівень тиску в них. Таким чином, подібні вправи дозволяють провести своєрідний внутрішній гідролічний масаж органів.

Сприятливі ефекти фізичних навантажень в йозі реалізуються через активацію метаболізму в процесі адаптації до практики асан. У процесі адаптації відбуваються зміни у всіх органах і системах, так чи інакше причетних до керування й до забезпечення енергією працюючих м'язів: оптимально тренується опорно-руховий апарат, зміцнюються серце й судини, розкриваються резерви кардіореспіраторної системи, удосконалюється вегетативна нервова регуляція, гормональна й нервова системи починають працювати більш гармонійно й злагоджено.

У результаті досліджень авторів [3, 5, 7], у практикуючих навіть початкові стадії йоги, з'являється нова якість психосоматичного балансу, коли починають зникати хвороби, що були наслідком негативного психоемоційного стану й зашлакованості організму. Паралельно цьому вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їхньої еластичності й витривалості, поліпшення гнучкості хребта. А це

– основа гарного самопочуття, високої працездатності й, в остаточному підсумку, оптимістичного настрою, які й створюють відчуття здоров'я. Фізичне навантаження йоги впливає на організм людини. Насамперед, це позначається на зменшенні загальної кількості гормонів стресу в крові практикуючого йогу, тому що багато асан й дихальних вправ побудовані таким чином, щоб врівноважити симпатичну й парасимпатичну нервові системи, таким чином, на фізіологічному рівні вирішується проблема багатьох відхилень у стані здоров'я. При цьому відбуваються, зокрема, такі явища, як [6]:

а) довгострокове підвищення захисних реакцій імунної системи проти чужорідних факторів й активізація адаптаційних перебудов в організмі;

б) прискорення синтезу в клітках рівносильне прискоренню відновлення й виправлення ДНК – спадкоємної інформації, від якої „глобально” залежить здоров'я клітки;

в) прискорюється відновлення самих клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів й ін.) і тим самим знижується ймовірність появи глибоких ушкоджень усередині кліток, що приводять до їх дисфункції – хвороби. Отже, заняття йогою сприяють тому, що на зміну слабкій або ушкодженій клітинній структурі приходять нові, молоді, більше життєздатні. На здоров'я людини також впливає стан його хребта, адже це основний канал через який всі внутрішні органи іннервуються, одержують керуючу інформацію з нервової системи й у відповідь сигналізують їй про свій стан. В йогої робота із хребтом і його оздоровленням – один із самих головних напрямків практики.

Йога в цілому благотворно впливає на [1, 3, 5, 7, 8]:

м'язи й кістяк: виправлення структурного дисбалансу, виправлення й установа постави;

травну систему: органи черевної порожнини й шлунок поперемінно розтягуються й стискаються. Це – гарний масаж внутрішніх органів, який стимулює їхню діяльність забезпечуючи нормальне функціонування;

видільну систему: стимулюється перистальтика кишечника, відновлюється нормальна робота нирок, і забезпечується додаткове промивання й фільтрація крові в нирках;

кровоносну систему: підвищується частота серцевих скорочень і стимулюється робота всієї кровоносної системи. Також усуваються зони застою крові, і забезпечується приплив очищеної крові, насиченої киснем;

дихальну систему: більшість людей звикли дихати поверхово, і це позбавляє організм кисню, необхідного для підтримки міцного здоров'я. На заняттях йоги, при правильному виконанні, підсилюється обмін повітря в легенях, розширюються численні альвеоли й тренуються м'язи грудної клітки. Легені звільняються від забруднень, а тіло й мозок одержують нові сили;

ендокринну систему: заняття йогою приводять цю систему в стан гармонії, допомагаючи усувати будь-які збої за рахунок безпосереднього масажу відповідних залоз і поліпшення їхнього кровопостачання. Нерідко, дисбаланс ендокринної системи буває обумовлений психологічною напругою. Йога може допомогти усунути або послабити цю глибинну причину гормональної недостатності;

нервову систему: під час занять йоги, м'яко розтягуються, масажуються й стимулюються мільйони нервів у всьому тілі.

Вплив пранаями [1, 2, 4] (дихальних вправ) не залишає сумнівів у сприятливій дії на організм. Користь від дихальних вправ у процесі занять йогою визначається наступним:

повітря, що проходить через носові пазухи, рефлекторно впливає на багато систем й органів;

екскурсія діафрагми (при глибокому „черевному“ подиху) є додатковим масажем органів черевної порожнини;

рідкий глибокий подих збільшує амплітуду зміни парціальної напруги кисню й вуглекислого газу в крові, що сприяє розслабленню гладкої мускулатури посудин і поліпшує трофіку тканин.

Також в практиці йоги використовуються очисні процедури в обов'язковому порядку на всіх етапах удосконалювання. При роботі з фізичним тілом – проводиться ретельне очищення всього організму від шлаків і токсинів, чиститься кишечник, пазухи носа, мова, робляться спеціальні вправи для очей і дихальної системи. При роботі зі свідомістю – усуваються всі негативні думки й емоції, очищається сфера підсвідомості від накопиченого роками негатива, створюється настрій на бездоганність у справах і вчинках [2, 4, 10]. Така практика внутрішнього й зовнішнього очищення дуже швидко починає надавати потужну підтримку імунній системі й полегшує подальші кроки щодо оздоровлення тіла й свідомості.

**Висновки.** Більшість сучасних людей, ведучих сидячий спосіб життя, недостатньо уваги приділяють своєму тілу. Внаслідок цього, нервові волокна стають млявими й поступово атрофуються. Йога тонізує ці нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Вправи йоги впливають на кожну частину тіла. Розтягуючи й тонізуючи м'язи й суглоби, хребет і всю кісткову систему, асани

впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вправи з йоги звільняють величезні запаси енергії. І в результаті людина, яка займається йогою почувається значно краще й відчуває додатковий приплив енергії.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується більш детальне дослідження впливу дихальних вправ (пранаями) йоги на організм тих, хто займається за цією системою.

#### Література

- 1. Айенгар Б. К. С.** Йога Дипика. Прояснение йоги. [Текст] / Б. К. С. Айенгар. – М. : Издательство «Флинта», 2007. – 480 с.
- 2. Биджа Б.** Йога душевного равновесия: избавление от тревоги, страха и беспокойства [Текст] / Б. Биджа. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 368 с.
- 3. Зубков А. Н.** Хатха-йога для начинающих [Текст] / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.
- 4. Лаппа А.** Йога: Традиция Единения [Текст] / А. Лаппа. – СПб. : «Экслибрис», 2003. – 448 с.
- 5. Левшинов А. А.** Тайна управления судьбой [Текст] / А. А. Левшинов. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 384 с.
- 6. Синха П.** Йоговское лечение распространенных болезней [Текст] / П. Синха. – К. : Здоровья, 1990. – 144 с.
- 7. Толчева А. В.** Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий [Текст] / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (частина II). – № 17 (204). – Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 217 – 223.
- 8. Хилтман Р.** Йога для здоровья [Текст] / Р. Хилтман. – М. : Советско-британское предприятие Aspect Press Ltd, 1991. – 144 с.
- 9. Чапмен Д.** Йога. Классические асаны [Текст] / Д. Чапмен. – М. : Изд-во «Эским», 2005. – 208 с.
- 10. Шивананда С.** Йога и сила мысли. [Текст] / С. Шивананда. – К. : «София», 2001. – 288 с.