

Байзитова Анастасия Константиновна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОРГАНИЗМ

***Аннотация:** в статье рассмотрен вопрос положительного влияния йоги на здоровье человека. Автор отмечает большую пользу упражнений, позволяющих ясно мыслить, легко дышать и эффективно двигаться.*

***Ключевые слова:** йога, здоровье, польза йоги, советы йоги.*

Йога представляет собой совокупность различных духовных, психических и физических практик, разработанных в разных направлениях, направленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения высокого духовного и психического состояния.

Здоровье – это причина, по которой большинство людей обращаются к йоге. Будь то физическое, эмоциональное, психическое или духовное здоровье.

Йога помогает:

- улучшить концентрацию внимания, развить стрессоустойчивость и способность замедлять темп жизни;
- восстанавливает эмоциональный фон, успокаивает психику;
- обновить организм и отрегулировать гормональный фон;
- люди, начинающие заниматься йогой, должны знать, что необходимо пройти несколько этапов, чтобы научиться йоге. А именно восемь шагов:
 - яма – этические правила, которые необходимо соблюдать.
 - нияма – это духовное развитие (как и поклонение богам);
 - асана – внешний вид (регулярная практика);

– пранаяма – работает с дыханием и с помощью дыхания достигает оптимального состояния (борьба со стрессом, страхами);

– пратьяхара: осознание, концентрация;

– дхарана: полное отвлечение от внешнего мира, большая концентрация;

– дхьярна – медитативное, изменяющее психическое состояние (способность отключаться от мира);

– самадхи – состояние ума, при котором «все невозможное становится возможным» интуиция и мудрость.

Рекомендуемая йога:

– для тех, кто серьезно и навсегда хочет контролировать разум;

– для тех, у кого есть здравый смысл и терпение, чтобы найти время для самосовершенствования;

– для тех, у кого мало здоровья, но хочется большего;

– те, кто на жизненном опыте может видеть себя волевым и последовательным в своих действиях;

Несмотря на некоторые медицинские противопоказания, пранаяма доступна каждому: чем меньше здоровья, тем больше требуется здравого смысла и тем больше техник вводится постепенно.

Йога не рекомендуется:

– для тех, кто надеется на мгновенный результат – в йоге таких результатов не бывает;

– для тех, чей образ жизни или работа не позволяет им регулярно участвовать в повседневной деятельности;

– для молодых женщин, ценящих молодость и красоту лица;

– те, кто заболел в острой фазе, должны стабилизировать свое состояние до начала курса.

Психологические аспекты:

– развитие эмоциональной устойчивости, полностью исчезают переживания, что очень важно для организма человека;

- у человека есть и сохраняется хорошее настроение после жизненных неудач;
- в тело приходит постоянный покой;
- есть желание довольствоваться тем, что есть;
- уменьшается количество желаний, потребностей и ненужных вещей;
- становится понятно, человек может сделать то, что задумал;
- непонятная логика исчезает, приходит сознание.
- в организме человека происходит перестройка жизненной стратегии;
- приходит понимание смысла жизни;
- открываются ранее не существовавшие способности.

В настоящее время физическая культура все больше входит в жизнь людей. Занятия йогой призваны более органично адаптироваться к общей жизнедеятельности человеческого организма. Уроки стали руководствоваться не только принципом «не навреди», но и приносить человеку наибольшую пользу.

Доказано, что йога оказывает положительное влияние на организм человека. В результате физических упражнений снижается уровень кортизола, гормона, вырабатываемого в коре надпочечников. Это снимает нервное напряжение. Одним из самых благотворных воздействий йоги на организм является ее воздействие на сердечно-сосудистую систему. Йога также снимает боль в суставах, активно используется при травмах позвоночника и благотворно влияет на рассеянный склероз.

Одной из важных составляющих йоги являются дыхательные упражнения, позволяющие увеличить количество кислорода в легких, что поддерживает работу всех внутренних органов. Таким образом, йога представляет собой превосходное сочетание работы души и тела. Позволяет улучшить самочувствие человека.

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью / Б.К.С. Айенгар. – М.: Флинта, 2016. – 336 с.

2. Быков О. Гимнастика от ста недугов / О. Быков // Физкультура и спорт. – 2002. – №7.

3. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности / Е.В. Мудриевская // Омский научный вестник. – 2008. – №3. – С. 160–162.

4. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / Г. Ферштайн; пер. с англ. А. Гарькавого. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 728 с.

5. Ханевская Г.В. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов / Г.В. Ханевская, О.М. Пермяков // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. – 2016. – С. 191–195.