

Коробейникова Ольга Анатольевна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос положительного влияния йоги на здоровье человека.

Ключевые слова: йога, здоровье.

Йога – это древнейшая практика, перенятая от индийской культуры, которая сочетает физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. С течением времени йога стала популярной во всем мире, привлекая людей разных возрастов.

Слово «йога» имеет значение, переводимое как «гармония», указывая на цели, отраженные в практике.

После нескольких недель упражнений можно ощутить, какие именно дает вам преимущества йога. Ведь она помогает обучиться ощущать свое тело, управлять самочувствием, углубить силу своих легких. При этом эффект виден достаточно быстро.

У занятий йогой критически мало как медицинских, так и возрастных противопоказаний. Начальный уровень подготовки не имеет действительного значения. Сейчас модны коллективные уроки как с детьми, так и со старшими поколениями, индивидуальные оздоровительные сеансы и для семей.

Физические аспекты влияния йоги на организм.

1. Улучшение гибкости.

Это один из самых известных эффектов йоги. Регулярные занятия помогают растянуть и мышцы, насытив их кровью и кислородом, что особенно полезно для людей, проводящих много времени в сидячем положении.

2. Укрепление мышц.

Многие позы в йоге требуют устойчивости, прочности, баланса. Выполняя их человек укрепляет свое тело. Замечено, что занятия йогой могут сделать сильнее и выносливее мышцы корпуса, рук и ног, что в свою очередь снижает риск травм и увеличивает силовые показатели.

3. Улучшение осанки.

Но при занятиях йогой укрепляются не только мышцы корпуса, рук и ног, а еще и мышцы спины и плечевого пояса, что мешает портиться осанке человека при длительной работе за компьютером. Правильная осанка уменьшает нагрузку на позвоночник и может снизить болевые ощущения, связанные с неправильным сидением и физическим перенапряжением.

4. Стимуляция кровообращения.

Мягкие растяжения и дыхательные упражнения увеличивают приток крови к мышцам и органам, что способствует улучшению обмена веществ и общего состояния здоровья.

5. Улучшение работы дыхательной системы

Дыхательные практики играют важную роль в йоге. Они помогают расширить легкие, улучшить кислородный обмен и способствуют общему оздоровлению органов дыхания.

Психическое и эмоциональное влияние.

1. Снижение стресса

Йога способствует расслаблению и уменьшению уровня стресса благодаря медитации и концентрации на дыхательных упражнениях. Это помогает снизить уровень кортизола – гормона стресса.

2. Улучшение концентрации и внимания

Практика медитации развивает способность сосредотачиваться и повышает внимательность. Это особенно полезно в современных условиях, когда люди сталкиваются с постоянными отвлекающими факторами.

3. Эмоциональное равновесие

Йога способствует гармонии и балансу в эмоциональной сфере. Многие практикующие отмечают улучшение настроения и уменьшение тревожности, что положительно влияет на общий уровень счастья.

4. Снижение уровня депрессии

Исследования показывают, что занятия йогой могут снизить симптомы депрессии и тревожных расстройств. Это связано с комбинацией физической активности, медитации и глубокого дыхания.

Кроме телесного и эмоционального влияния, йога также может существенно улучшить когнитивные функции. Исследования показывают, что регулярная практика йоги способствует увеличению объема серого вещества в мозге, что положительно сказывается на обучении и памяти. Люди, занимающиеся йогой, отмечают улучшение креативности и способности к решению задач, что может быть полезным как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Йога также способствует улучшению качества сна. Уменьшение уровня стресса, расслабление мышц и дыхательные практики помогают людям легче засыпать и повышают общую продолжительность и качество сна. Хороший сон, в свою очередь, играет ключевую роль в восстановлении организма и поддержании психического здоровья.

Нельзя забывать и о социальной стороне йоги. Занятия в группах создают атмосферу поддержки и взаимопонимания, что положительно влияет на эмоциональное состояние. Общение с единомышленниками помогает находить мотивацию и формировать позитивное окружение.

Таким образом, йога является универсальным инструментом для достижения физического и психического благополучия, способствуя всестороннему развитию личности.

Заключение.

Йога – это целая система, направленная на гармонизацию тела и разума. Регулярные занятия йогой могут привести к значительным улучшениям как в физическом, так и в эмоциональном состоянии. Однако важно помнить, что эффективность занятий зависит от регулярности и индивидуального подхода. Начинать практику лучше под руководством опытного инструктора, чтобы избежать травм и максимально использовать потенциал йоги для тела и ума.

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. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / Г. Ферштайн; пер. с англ. А. Гарькавого. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 728 с.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ласалюте.рф/blog/polzazanyatij> (дата обращения: 06.11.2024).
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzhmao.ru/info/articles/o-polozhitelnom-vliyanii-yogi-na-organizm/> (дата обращения: 06.11.2024).