

Сергієнко Катерина Сергіївна

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ ЙОГИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ У ФІЗИЧНОМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПЛАНІ

З кожним днем йога користується все більшою популярністю. Сьогодні можна навіть сказати, що цей вид спорту вважається модним та відносно новим. Але чи насправді йогу можна назвати новим видом спорту, та чому популярність йоги зростає з кожним днем?

Мета дослідження. Метою дослідження є встановлення принципів впливу йоги на організм людини в цілому та у виявленні залежності фізичного та емоційного розвитку.

Для реалізації поставленої мети необхідно насамперед дати визначення поняттю «йога».

Існує багато визначень поняттю «йога». Ось деякі з них:

- Йога – це елемент мистецтва, самовдосконалення і внутрішнього розвитку;
- Йога – фізичні вправи, які приводять в тонус тіло та душу;
- Йога – стародавнє мистецтво не лише фізичного тренування тіла, а й духовного, цілий комплекс всіляких вправ для підтримування себе у здоровому стані;
- Йога – вид спорту на основі ритмічної гімнастики і аеробіки, в якому основними елементами є асани;
- Йога – це комплексна дисципліна, яка включає в себе глибоку філософію, перебудову свідомості, різноманітні техніки медитації, дихання.

Ми можемо помітити, що у всіх п'яти визначеннях можна знайти щось спільне. Згрупувавши матеріали здійсненого обстеження, ми маємо змогу дати власне визначення даному поняттю. Отже, йога – це не тільки спорт, а й свого роду мистецтво, що безпосередньо впливає не тільки на фізичний, а й на духовний стан людини. Тому постає питання: чим зумовлений такий вплив фізичних вправ на психологію?

Відповіддю може бути той факт, що початково йога була винайдена не як спорт. Головною концепцією йоги було поліпшення не так фізичного, як розумового стану людини. Зародилася йога в стародавній Індії і використовувалася для зняття напруги. Для стародавніх індійців йога була методом поєднання тіла та душі і являла собою частину індійської філософії. Хоча зараз йогу практикують переважно жінки, раніше її класифікували як заняття здебільшого для чоловіків. Перший письмовий труд, який описує мистецтво володіння йоогою, було написано індійським філософом Паталанджалі [1].



Рис. 1. Паталанджалі – індійський філософ і мислитель.

Регулярні заняття йоогою призводять до зниження стресу та нервовості. Насамперед це зумовлено тим, що заняття йоогою не вимагають докладання великих зусиль. Йоогою зумовлює прийняття таких поз, які є природними для людського тіла. Застосування побічних приладів, типу гантелей та всього іншого спортивного інвентарю, не передбачено. Тому, само собою, виникнення стресу для тіла людини зводиться до мінімуму. Було проведено велику кількість досліджень для підтвердження позитивного впливу йоогою на

психіку людини. Одним з таких практичних експериментів було підтверджено, що після тривалих занять йогою зникають навіть симптоми депресії [2].

Загальновідомо, що для отримання такого позитивного ефекту необхідне сприятливе середовище під час занять. Тому, займаючись, можна використовувати всі можливі заспокійливі допоміжні засоби, такі як музика, ароматичні свічки та інші пахощі і т.д. [3].

Загалом мистецтво йоги нараховує близько 1000 поз, які за термінологією називаються асани (зручне та стійке положення тіла). Кожна асана спрямована на поліпшення роботи певного органу чи частини тіла [4].

Хоча йога не зумовлює докладання великих зусиль при виконанні, все ж є позиції, які вимагають попередньої фізичної підготовки і певного розвитку конкретних груп м'язів. Як і в усіх інших видах спорту, всі вправи (в нашому випадку асани) поділяються на різні види складності. Для наочності нижче наведено приклади декількох асан різного рівня складності [5].



Рис. 2. Поза «собака мордою вниз»

Ця поза «розкриває» плечі та легені розтягує м'язи стегон. Вона не вимагає особливої фізичної підготовки та належить до найпростіших асанів.



Рис. 3. Поза трикутника

Ця поза вже належить до більш високого рівня складності. Для її виконання необхідно розвивати гнучкість. Ця вправа спрямована на розвиток балансу, розтягує підколінні сухожилля та внутрішню поверхню стегон [6].



Рис. 4. Поза воїна III

Цей асан розвиває спинні м'язи, м'язи рук, великий сідничний м'яз та м'язи преси. Дана поза є підвищеного рівня складності [7].



Рис. 5. Поза павича

Позу павича неможливо зробити без попередньої фізичної підготовки. Вона задіює всі групи м'язів. Тому виконати її можуть тільки ті, хто вже тривалий час займається йогою [8].

Впродовж останніх 15 днів ми проводили власне дослідження, щоб дослідити вплив регулярних занять йогою на організм. Кожного дня ми займалися йогою ввечері (о 18 годині) протягом однієї з половиною години, обравши для цього вільну та тиху кімнату. Раніше ми не отримували досвіду занять йогою, тому обрали асани не дуже великого рівня складності (поза воїна I, поза воїна II, поза лотоса, поза вітру). Кожна вправа виконувалася протягом 15 хвилин. Тренування починалося розміреним глибоким диханням (20 хвилин) і закінчувалося розслабленням та медитацією (10 хвилин).

Через 15 днів нами було встановлено такі результати: виконувати ці вправи стало набагато легше, причому навіть з'явилася можливість переходити до вправ вищої складності; вага тіла знизилася приблизно на 1,1 кг. (за незмінного харчування); збільшилася стресостійкість у повсякденному житті.

Ми помітили певні закономірності, проаналізувавши свої спостереження, і дійшли висновку, що такий ефект пов'язаний з тим, що за деякий час групи м'язів, які були задіяні під час виконання чотирьох вищевказаних асанів, розвивалися, що й призвело до їх зростання та більш легкого виконання даних вправ. Аналогічно, зниження ваги також напряму пов'язано з виконанням асанів, і, як наслідок, спалюванням калорій під час їх виконання. Відповідно до цього, можна також спостерігати поліпшення психологічного стану. Щоденний півгодинний психологічний відпочинок ментально впливає на організм завдяки повному розслабленню тіла та очищенню думок.

Висновки. З нашого дослідження ми зробили висновки, що йога є альтернативним видом спорту для тих, хто не хоче докладати значних зусиль, займаючись спортом. Незважаючи на це, вона позитивно впливає на організм людини не тільки у фізичному, а також і в емоційному плані. Наслідком занять йогою може бути зникнення певних психічних недугів, таких як депресія. У той самий час йога нормалізує роботу певних органів та стимулює скидання зайвої ваги. У цьому дослідженні нами був розглянутий вплив йоги на організм людини в цілому та встановлено позитивний ефект дії йоги.

В перспективі виконання дослідження ми не зупиняємося на досягнутому і продовжуємо розкриття даної теми. Вправи йоги (асани) можуть бути різного ступеня складності, тому можна з часом переходити від простих до більш складних. В подальшому ми плануємо продовжити свої заняття йогою та поступово переходити до більш складних рівнів.

Джерела

1. Йога: що необхідно знати і з чого починати. URL: <https://hop-sport.ua/blog/joga-shho-neobkhdno-znaty-i-z-chogo-pochynaty>.
2. Спорт чи духовна практика? Що таке йога і як правильно нею займатись. URL: <https://www.vezha.org/sport-chy-duhovna-praktyka-shho-take-joga-i-yak-pravylny-no-neyu-zajmatys/>.
3. Чому йога – спорт не для всіх. URL: <https://ukr.media/sport/420631/>.
4. Йога – спорт. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>.
5. Йога: яку користь та шкоду для організму вона може принести? URL: <https://pershyj.com/p-ioga-yaku-korist-ta-shkodu-dlya-organizmu-vona-mozhe-prinesti-7145>.
6. 5 поз йоги, які варто робити кожен день. URL: <https://pyjama-mama.com/5-poz-yogi-kotorye-stoit-delat-kazhdy-den/>.
7. PILATES-YOGA. URL: <https://pilates-yoga.ru/virabhadrasana-3/>.
8. Топ-20 асан з балансу: легкі і складні асани для рівноваги. URL: <https://alexus.com.ua/top-20-asan-z-jogi-na-balans-legki-i-skladni-asani-dlya-rivnovagi/>.
9. Йога Паталанджалі. URL: <https://audioveda.ru/audios/3097>.
10. India Fotos. URL: <https://www.alamy.com/stock-photo/hindu-god-anger.html?sortBy=relevant>.