

УДК 796.035

Рижкова М.В.¹, Сардак О.О.¹

¹ старш. викл. ЗНТУ

АЮРВЕДИЧІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОГО ЙОГА-ТРЕНІНГУ

Аюрведа і йога беруть свій початок в Індії. Сформувавшись приблизно сім тисяч років тому, вони розвивалися паралельно, в той самий час доповнюючи одна одну і тому в комплексі вони дають максимальний позитивний ефект.

Аюрведа є джерелом знань про гармонійне існування людини в навколишньому світі. Вона включає в себе і концепцію дош, яка дозволяє орієнтуватися в соматотипах і психотипах, і медицину, повністю засновану на особистісноцентричному натуралістичному підході до лікування та оздоровлення, і рекомендації щодо здорового способу життя, що включають в себе особливості харчування, фізичної активності, раціонального розпорядку дня, психологічні і духовні аспекти.

Хатха-йога спрямована на роботу з тілом, в тому числі енергетичним, і передбачає наявність у людини не тільки певних духовних якостей і вищих цілей, але й міцного здоров'я, розвинених фізичних якостей, саме тому зараз більш популярні системи оздоровчої рухової активності на її основі. Оздоровча йога, фітнес-йога, лікувально-оздоровчі комплекси, засновані на вправах традиційної хатха-йоги, пропонують оздоровлення, не заглиблюючись в психологічні, духовні та філософські аспекти йоги, що призводить до однобокого підходу, в якому розглядається тільки фізичне тіло.

Кінцева мета "восьми ступенів" йоги - досягнення просвітлення і возз'єднання з божественною сутністю, тоді як аюверда є суто практичною лікувально-оздоровчою системою. У зв'язку з цим, аюрведичний підхід в оздоровчому йога-тренінгу дозволяє отримати максимальний ефект від використання обох систем.

Будьякі психофізичні особливості, психічні та фізіологічні процеси в організмі людини можна розкрити з допомогою системи трьох дош. Вони являють собою сполучення декількох елементів - повітря, землі, води, вогню, ефіру і відповідають за певні процеси та системи організму. Так, вата-доша складається з повітря і ефіру, піта – з вогню і води, капха – з води і землі.

Якщо враховувати доша-тип і дисбалансні доші при побудові програми оздоровчого йога-тренінгу, можна досягти не тільки тілесного оздоровлення, а й нормалізації психоемоційного стану, гармонізації всіх сфер життя.

Серцево-судинною і дихальною системою керує вата, вона також відповідає за такі емоції, як нервовість, страх, біль і тривога. Особам з переважаючою ватою рекомендується виконувати такі асани, як баласана, пашчімтттанасана, тадасана, врікшасана, застосовувати дихальну практику уджайї. Також слід використовувати зігріваючі ефірні масла, такі, як імбирне, коричнє, гвоздичне.

Травлення і метаболізм, контроль над температурою, колір шкіри і очей знаходяться під управлінням пітти, також вона відповідає за ненависть, заздрість і гнів. Пашчімтттанасана, джану ширшасана, баддха конасана, віньяси рекомендовані особам з надлишком пітти. Ефективним є також почергове дихання ніздрями: вдих - через ліву (права затиснута), а видих - через праву (затиснута ліва). Під час заняття показано використання ароматизації охолоджуючими та гармонізуючими маслами м'яти, меліси, троянди і сандалу.

Капха відповідає за імунітет, а також загальну стабільність всіх процесів в організмі, вона відповідає за позитивні емоції. Для осіб з надлишком капхи рекомендовані дханурасана, уштрасана і матсіасана. Значно посилює гармонізуючий ефект інтенсивне діафрагмальне дихання і техніка, при якій вдих здійснюється через ліву, а видих - через праву ніздрю. Показано застосування стимулюючих ефірних масел - ладану, розмарину, цитрусів.