

УДК 615.825

Чернова Е.С.<sup>1</sup>, Маляренко Ю.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. УФКСз-220м НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

## **ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ ПРИ РОЗКРИТТІ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

Йога заснована на принципах і філософії стародавніх індійських вчень. Вона спирається на автентичне розуміння слова «йога», яке в перекладі з санскриту означає єднання, рівновагу, контроль. Це автентичне значення незмінно для всіх часів.

Практика йоги вимагає емоційного спокою і уявного зосередження, інакше вона перетворюється на банальну гімнастику, механічне виконання якої не здатне глибоко впливати на психічний стан людини і подарувати їй емоційне розслаблення.

Хребет – основа нашого здоров'я, так як від стану хребта залежить нормальна робота всіх органів людського організму. Біль - це знак того, що пора звернути увагу на стан свого організму. Основними проблемами грудного відділу є сколіоз і сутулість в області лопаток. Сидячий спосіб життя, малорухливість призводять до проблем з хребтом. Випирають лопатки, плечі на різних рівнях, болі все це і багато іншого допоможе привести в нормальний стан регулярні заняття йогою.

Йога на розкриття грудної клітини включає асани, які опрацьовують грудний відділ хребта, покращують рухливість в міжреберному просторі, зміцнюють м'язи шиї і плечей. Асани для розкриття грудної клітини бувають різного рівня складності. Початківцям і людям з обмеженнями рекомендується виконувати такі вправи в полегшеному варіанті, наприклад використовуючи низький гамак. Це дозволить просунути в практиці, поліпшити самопочуття і змінити перебіг енергії в тілі.

Стан грудної клітини відображає:

– сприйняття себе. Це самооцінка, самоідентифікація, впевненість в собі. Що про себе думаю? Як себе охарактеризує, якщо мене попросять?

– здатність любити. Груді - центр почуттів і емоцій. Чакра Анахата відображає відкритість почуттів, емоційну провідність.

– творчі здібності. Як я виявляю себе світові? Даю я собі мати право бути самим собою і проявляти себе? Що даю людям, що залишу після себе? [1].

Регулярні заняття йогою розвивають рухливість верхнього плечового пояса, знімають спазми, усувають проблеми, пов'язані з надмірним або

нерівномірним напругою м'язів, тонізують всі м'язи обличчя і шиї, покращують кровопостачання шкіри і мозку [2].

Йога, впливаючи на головний мозок в області гіпофіза і гіпоталамуса, за рахунок посилення припливу крові до цих областей головного мозку і зниження електричного потенціалу, сприяє підвищенню тону організму і виробленню допаміну, а також розслабленню нервової системи за рахунок вироблення серотоніну.

Ефект спостерігається як під час практики, так і на протязі 2 – 3 годин після неї.

Програми йоги на розкриття грудного відділу (ранкові та вечірні) складаються з асан (часто із застосуванням спеціального обладнання, в даному контексті низький гамак), мудр, пранаям, а також медитації в шавасане.

Є практики йоги в низькому гамаку, що підвищують і знижують тону нервової системи. Тому заняття йогою на розкриття грудного відділу рекомендується проводити вранці або ввечері, денні заняття рекомендовані тільки, якщо практикуючий знає про спрямованість заняття (тонує або розслаблююче) і планує свій час відповідно.

Головними в даному випадку будуть асани: Дханурасана (Поза Лука), Поза Риби (Матсіасана), Поза Колеса (Чакрасана), Уштрасана (Поза Верблюда) та ін. [3]

Особливу увагу потрібно звернути при виконанні вправ для розкриття грудної клітки і плечей:

1. Якщо діагностовано дегенеративні зміни опорно-рухового апарату (артроз, остеохондроз, грижі, протрузії), потрібно підбирати навантаження індивідуально.

2. З обережністю виконувати вправи на розкриття грудного відділу при хронічних захворюваннях внутрішніх органів.

3. У разі нещасного випадку плечей, хребта, шиї рекомендується полегшений варіант асан.

4. Гіпертонія хоча і не є прямим протипоказанням, але потрібно стежити за самопочуттям і не допускати стрибків тиску.

5. Асани на животі протипоказані при вагітності.

Гнучкий хребет і рівна гарна постава – гарантія здоров'я і молодості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Йога для раскрытия сердца. URL: [miraclub.life/posts/meditacia](https://miraclub.life/posts/meditacia) (дата звернення: 07.04.2021).

2. Раскрытие грудного отдела позвоночника. URL: <http://vibeyoga.ru/practice/grud-face.php> (дата звернення: 07.04.2021).

3. Йога для раскрытия грудной клетки. URL:  
<https://www.oum.ru/yoga/asany/5-uprazhneniy-yogi-dlya-grudi/>  
звернения: 10.04.2021). (дата