

УДК 634.28.1

Баламут С. А.¹, Кириченко О. В.²

¹ студ.гр. БАД-532, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – старш. викладач каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ЙОГА – МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Здоровий спосіб життя - це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо) [3].

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. До нетрадиційних методів оздоровлення організму людини відноситься йога.

Слово «йога» походить від санскритського слова, що означає «єднання» і «зусилля», якщо мова йде про іменник, дієслово ж перекладається як «поєднувати», і «зосереджувати». Йога — це такий підхід до життя який передбачає, що наше тіло тісно пов'язане з розумом, розум пов'язаний з душею [1].

Вік індійської йоги оцінюється в 4 тисячі років. Коротко можна виразити її суть у наступних тезах: Йога - це здоров'я, гармонійна рівновага фізичних і душевних сил у будь-який день і годину.

Йога - це краще здоров'я будь-якої частини організму і краща їх взаємодія між собою, а також із зовнішнім середовищем. Динамічне єдність всіх елементів організму.

Йога - це стрункість і гнучкість, гарна постава і миттєва готовність до швидкої й точної дії.

Йога - це глибока і спокійна впевненість у своїх силах.

Йога - це вміння гарно і багато працювати, повноцінно відпочивати.

Це внутрішня дисципліна і довголіття.

Йога складається з трьох основних складових:

1. Особливі фізичні вправи, які називаються «асанами».
2. Дихальні вправи, який носять назву «прана яма».
3. Робота з нашою свідомістю, а просто кажучи - медитації.

По-перше, це дуже корисно. У порівнянні з шейпінгом, аеробікою і степом, через які пройшли майже всі жінки, які мріють про ідеальну фігуру, заняття йогою на порядок ефективніше, тому як йога дозволяє спалювати жир з внутрішніх органів. Процес цей набагато повільніше, ніж підшкірний, зате і результат значно стійкішою.

По-друге, йога - це те, що допомагає по-справжньому віддалитися від справ і турбот, які не дають нам спокійно зітхнути протягом усього дня. Заняття повинні проходити під спокійну, тиху музику, рухи повинні бути неквапливими, одна вправа плавно перетікати в іншу. Йога не вимагає додаткового устаткування, тому кожен бажаночий може тренуватися вдома.

Спочатку йога використовувалася як засіб самопізнання, в сучасному світі це забулося і більшість фітнес-клубів розглядають йогу як вид спорту, використовуючи її тільки як засіб підтримки фізичної форми. Саме тому видів сучасної йоги існує величезна безліч: від оригінальних (таких як карма-йога), до придуманих у новому часі (силова йога).

Сьогодні налічується більше 20 видів йоги, а найпоширенішим є Хатха-йога - складова частина раджа-йоги, що була її початковою сходинкою, була найдоступнішою для непосвячених, а тому раніше за інших здобула популярність в Америці і Європі [2]. Хатха-йога поєднує в собі різні види дихання і спеціальні вправи - асани. Метою занять є досягнення фізичної досконалості. Але який би вид йоги ви не вирішили вибрати, вам належить серйозна робота над собою, і до цього треба бути готовим. Вправи йоги для схуднення впливають, перш за все, на ваш апетит. Ви незабаром помітите, що стали їсти набагато менше, будучи, при цьому, повністю насиченим. Нормалізується ваш обмін речовин, організм включає програму очищення від нагромадилося «сміття», і після декількох занять, ви настільки оздоровитеся, що будь-яка шкідлива їжа буде відкинута вами добровільно. Найважливішим елементом виконання вправ йоги для схуднення живота, або чого завгодно, є правильне дихання. У йозі категорично заборонена затримка дихання при виконанні вправ.

Дихання має бути рівним, і як тільки ваш дихальний ритм перерваний, необхідно припинити вправу. Зберігайте стійку до тих пір, доки зможете дихати рівномірно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Айєнгар Б. К. Погляд на йогу : Йога Діпіка / Б. К. Айєнгар ; пер. з англ. О. Ю. Горенбейна, Г. Й. Гушті. – Київ : Здоров'я, 1992. – 432 с.
2. Лаппа А. Йога: Традиція Єднання / А. Лаппа. – Київ: «Janus Books», 1999. – 448 с. .
3. Русланова Д.В. Здоров'я фізичного тіла / Д.В. Русланова – Київ: Софія 2002. – 128 с.