

УДК 615.825:615.89-055.2
Єрмоласва А.В.¹, Полякова К.М.²

¹ канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-221 НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ЖІНОК ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА МЕЖАМИ ДЕРЖАВИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Жінки-переселенки зараз переживають великий стрес: постійне відчуття безвиході, неможливість вплинути на ситуацію, невизначеність. Також до цього додається величезне почуття провини. Усі ці переживання зберігаються у тілі цих жінок.

Коли ми відчуваємо виклик та загрозу, нервова система реагує на викид гормонів, які готують тіло до вживання надзвичайних заходів. Є еустрес ("хороший" стрес, який мобілізує наш організм і допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес ("поганий" та тривалий стрес, який виснажує організм та зриває механізми адаптації).

Також ці люди ведуть малоактивний спосіб життя, постійно читають новини, ніби завмирають в очікуванні.

Усе це, безумовно, впливає стан фізичного і психологічного здоров'я.

Виникають м'язові спазми, порушується кровообіг, дихання стає поверхневим, спостерігаються розлади нервової системи.

У зв'язку з цим практика Хатха-Йоги постає як спосіб реабілітації цих жінок.

Генеральна асамблея ООН у резолюції від 11 грудня 2014 року визнала йогу як систему, що забезпечує комплексний підхід до здоров'я та добробуту людини [1].

Закордонні та вітчизняні науковці - В. Райх, Д. Еберт, Л. Гаркаві, У. Джеймс, О. Лоуен, Р. Мінвалєєв, О. Сафронов, В. Клапчук, О. Фролов виявили позитивний вплив елементів хатха-йоги на основні фізіологічні системи людини (нервову, серцево-судинну, ендокринну тощо).

Одночасно з дослідженням впливу елементів хатха-йоги на організм, сформувався окремий напрямок терапевтичної йоги – йогатерапія. Це напрям йоги набував широкого розповсюдження в Індії, країнах Європи, США, Японії. З 1989р. функціонує всесвітня організація йогатерапевтів (ВОЙ) – IAYT. Основними завданнями цієї організації є – дослідження терапевтичного впливу йоги, популяризація йогатерапії як визнаного методу терапії, підвищення професійного рівня йогатерапевтів та інші [2].

При виконанні вправ (асан) йоги задіяні всі групи м'язів, збільшується рухливість суглобів та хребта, покращується кровообіг та лімфодренаж, нормалізується гормональний фон [3].

Розкривається грудний відділ, що крім фізіологічного ефекту (поліпшення рухливості у міжреберному просторі, зміцнення м'язів), також несе психологічний ефект. Людина почувається впевненіше, відчуваючи в собі опору і можливість діяти.

Велика увага приділяється дихальним практикам (пранаям). У період тривалого стресу діафрагма може бути спазмована. Цей спазм призводить до кисневого голодування тканин легень та серця, порушення мозкового кровообігу. У дихальних техніках йоги діафрагма добре залучається до роботи. Розглянемо це з прикладу повного йогівського дихання.

Починається цей процес із повного видиху. Потім приймаємо зручне положення: сидючи, стоячи або лежачи з прямою спиною (обов'язково), ми починаємо вдих. Він використовується животом. Черевна стінка випинається вперед. Це «черевне дихання». Другий етап вдиху - живіт завершує рух і розширюється область сонячного сплетення, злегка розходяться краї ребер. На цьому етапі повітрям наповнюються середні частини легень. Це буде "середнє дихання". І нарешті, розширюється вся грудна клітка, причому це розширення має відбуватися нагору, а не в сторони. На завершення трохи піднімаються ключиці - це «верхнє дихання». Ці фази, звичайно ж, умовні та вступні, щоб можна було описати процес детально. Насправді він злитий, єдиний і неподільний - одна плавна хвиля, з перетіканням з одного вираженого етапу в інший, без поштовхів і затримок.

Слід пам'ятати, що вдих ніколи не слід доводити до краю. Це дуже важлива деталь повного дихання. З одного боку, легені мають заповнюватися повітрям на 80-85 %, з іншого боку, має бути почуття повного дихального задоволення. Ви чітко відчуваєте, що могли б ще вдихнути, але вдихати до упору вам не хочеться.

Видих теж починається з живота. Але колись може статися природна коротка затримка дихання на висоті вдиху, перед переходом до видиху. На цій затримці акцентувати увагу не слід, вона природна і мінімальна.

Видих починається в такий спосіб. Утримуючи грудну клітину нерухомо, зберігаючи її форму, яку вона отримала після завершення вдиху, ми відпускаємо живіт, і черевна стінка починає провалюватися вниз. Коли цей природний рух завершився, починає рухатися грудна клітина, вона ніби «оппадає» – це друга фаза видиху. І третя – коли рух грудної клітини завершено, легким поштовхом черевної стінки витісняється «залишкове» повітря. Так званий поштовх м'язами черевної стінки повинен бути не силовий, а «віртуальний», він швидше позначений, ніж досконалий. Інтенсивність цього руху має бути такою, щоб не порушувався стан свідомості та релаксації. Природна пауза після видиху перед вдихом повинна відповідати характеру паузи перед видихом, як описано вище.

Завдяки розслабленню м'язів діафрагми та м'язів грудної клітини відбувається зниження рівня стресу, що створює максимально комфортні умови для розслаблення та балансування нервової діяльності.

Дихальні практики та техніки на релаксацію, медитація – це найефективніші методи саморегулювання психічного стану людини.

Основою цих методів є концентрація уваги на всіх етапах її виконання, що дозволяє перервати ланцюг думок та сфокусувати центральну та вегетативну нервову систему на внутрішніх процесах. Також легко формується звичка зосереджуватися на собі та тих процесах, що відбуваються в середині нас.

Підсумовуючи слід зазначити, що йогатерапія досить ефективно впливає на покращення фізіологічних процесів та психо-емоційного стану жінок, які вимушено перебувають за межами держави під час воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Резолюція, прийнята Генеральною асамблеєю ООН від 11 грудня 2014 р. URL: <https://undocs.org/ru/A/RES/69/131>
- 2.Офіційний сайт всесвітнього об'єднання йогатерапевтів. URL:<https://www.iayt.org/page/LearnAbout>
- 3.Пахомов А. Хатха-йога: корректный подход к позвоночнику. Ганга. 2009. 288с.