

УДК 294.527

Рімар Ю.І.¹, Біліонова О.М.²

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

² студ. гр. ФЕУ-412 НУ «Запорізька політехніка»

ЙОГА ЯК ОДНА З НАЙДАВНІШИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕННЯ

На сьогоднішній день фізична культура має важливе значення в житті сучасної людини. Тренування слід обирати і продумувати так, щоб вони органічно вписувалися в складений розпорядок дня та мали позитивне значення для організму людини. Хоча йога і виникла в давні часи на Сході, вона також поступово була адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини і з тих пір дуже швидко набула популярності у фітнес-клубах та інших спортивно-оздоровчих закладах.

Сама йога прийшла до нас із давнього Сходу, а слово «йога» в перекладі з санскриту означає «з'єднання», але в більш широкому тлумаченні – «те, що послідовно і неухильно застосовується». Йога покращує силу, баланс і гнучкість. Повільні рухи та глибоке дихання посилюють кровообіг і розігрівають м'язи, у той час як утримання пози може збільшити силу. Для людей, які страждають від болю в попереку, йога так само корисна, як і базова розтяжка, щоб зменшити біль і

покращити рухливість. Американський коледж лікарів рекомендує його як засіб першої лінії лікування хронічного болю в спині. Регулярні заняття йогою зменшують напругу та набряк у всьому тілі та сприяють здоров'ю серця. Багато факторів, що сприяють серцевим захворюванням, включаючи високий кров'яний тиск і ожиріння, також можна вирішити за допомогою йоги. Йогою можна займатися в будь-якому віці. Інтелектуальний рейтинг, професійні успіхи, гнучкість і фізична підготовка не мають ніякого значення. Щоб заняття йогою пішли на користь, потрібно практикувати їх регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я. Не соромтеся радитися з викладачем. Це допоможе зрозуміти, який ваш стан організму і поступово змінювати його на краще.

Існує багато різновидів йоги, бо сам цей напрямок вдосконалюється кожного дня. Найвідомішими видами є Айенгара, Хатха йога, Аштанга-йога та Сахаджа-йога. Айенгара є класичною йогою, яка може підійти абсолютно усім, вона не потребує тяжких навантажень. Щодо Хатха-йоги, то основні її елементи –асани та пранаями, розслаблення і медитація. Метою хатха-йоги є досягнення спокою душі і балансу між тілом та духом, а найголовніше – навколишнім світом. А ось Аштанга практикується в більшості як серія переходів із пози в позу, причому пози відрізняються більшою складністю, ніж в інших різновидах йоги. Під час виконання вправ необхідно дихати рівномірно, вдихаючи і видихаючи при зміні поз. Вчення Сахаджа-йога веде до оздоровлення організму людини, про це заявила індійська лікарка Шрі Матаджи Нирмала Деві, яка відкрила метод духовного відродження людини завдяки цьому різновиду йоги.

Отже, при заняттях йогою людина самовдосконалює себе із різних боків. Поєднання в йозі медитації, виконання технічних вправ та дихання може допомогти покращити психічне благополуччя людини. Регулярна практика йоги створює ясність розуму та спокій; підвищує усвідомлення тіла; знімає хронічний стрес; розслабляє розум; centruє увагу і загострює концентрацію.