

УДК 294.527

Місько А.С.¹, Рімар Ю.І.²

¹ студ. гр. М-213 Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент
каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

ОСОБЛИВОСТІ КЛАСИЧНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ - ЙОГА

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 [1].

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 йогу 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 [2].

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[3,4].

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 [5].

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; центрує увагу і загострює концентрацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Борисова И.В. Йога для двоих. 5-те вид. 1999. 34 с.
2. Евгимов В. А. Йога, медицина. 1986. 137 с.
3. Зубков А.Н. Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. 1991. 176 с.
4. Українська правда. Йога – філософія тіла та душі. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2011/05/5/78201/> (дата звернення: 23.03.2023).
5. 9 benefits of yoga. Johns Hopkins Medicine, based in Baltimore, Maryland. URL: [https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-andprevention/9-benefits-of-yoga#:~:text=Yoga%20improves%20strength,%20balance%20and,a%0pose%20can%20build%20strength.&text=Balance%20on%20on%20foot,%20while.knee\)%20at%20a%20right%20angle.](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-andprevention/9-benefits-of-yoga#:~:text=Yoga%20improves%20strength,%20balance%20and,a%0pose%20can%20build%20strength.&text=Balance%20on%20on%20foot,%20while.knee)%20at%20a%20right%20angle.) (date of access: 23.03.2023).