ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

YOGA PHILOSOPHY AS A MEANS OF RELIEVING NERVOUS TENSION

Э.В. МАНУЙЛЕНКО, А.И. СУЛТУХАНОВ

E.V. MANUILENKO, A.I. SULTUKHANOV

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»

Ростов-на-Дону, Россия

Rostov State University of Economics,

Rostov-on-Don, Russia

e-mail: manele2010@yandex.ru

В статье рассматриваются средства занятий йогой для снятия нервного напряжения. Приведены асаны, снимающие стресс и дана методика проведения медитации.

Ключевые слова: стресс, йога, асаны, здоровье, нервное напряжение, упражнения, медитация.

The article deals with the means of practicing yoga to alleviate nervous tension. The asanas relieving stress are described and a meditation technique is given.

Keywords: stress, yoga, asanas, health, nervous tension, exercise, meditation.

Практически каждый человек попадает в стрессовые ситуации, которые отрицательно сказываются на его здоровье. Кроме того, рабочие моменты, домашние заботы, а также постоянное эмоциональное напряжение и усталость, накопленная за целый день, могут стать причинами физической слабости и нервного истощения. Если долгое время находиться в состоянии нервного напряжения и стресса, могут появиться осложнения в виде депрессии. Она характеризуется отсутствием интереса ко всему происходящему и к жизни в целом. Многие лечение депрессии проводят при помощи медикаментов. Но этого состояния можно избежать, если каждый день немного уделять внимание себе. Результат заботы о своем здоровье — свежая голова и крепкое здоровье вместо спутанных мыслей и «выжатого как лимон» организма.

На самом деле, вредным является только негативный стресс (дисстресс). Он может серьезно отразиться на физическом и психическом состоянии человека. Результаты исследований, проводимых с целью изучить, как помогает йога от стресса депрессии и нервных напряжений,

показали повышение уровня гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК). Высокая концентрация данного показателя вызывает снижение возбудимости нейронов, оказывая тем самым успокаивающее действие на нервную систему. Данный факт служит доказательством того, что занятия йогой помогают снять нервное напряжение [1].

Достижение результата возможно лишь в том случае, если занятия йогой приносят радость и удовольствие. Одной техники выполнения асан йоги от нервного напряжения и стресса недостаточно. Если человек относится к данной практике как к обычному комплексу физических упражнений, то йога как метод лечения, будет неэффективной.

Йога для снятия напряжения и стресса включает в себя асаны и активные медитационные техники. Люди, практикующие данные методики, менее подвержены приступам гнева и тревожности. Всем, кто не желает, чтобы депрессивное состояние омрачало жизнь, необходимо научиться расслабляться и контролировать свои эмоции. В этом поможет йога для снятия усталости и стресса [2].

Кундалини-йога помогает выходить из стрессового и нервного состояния. Природой заложено, что организм человека может самостоятельно бороться с болезнями. Но стрессы и нервные напряжения создают помехи: они не дают человеку возможности исцелиться без использования дополнительных средств. Занятия йогой может «освободить» мозг от бесконечного потока мыслей, снять физическое напряжение и усталость. Даже в результате одной тренировки человек ощущает расслабленность и улучшение психического состояния. А регулярные занятия помогут не только снять усталость и нервное напряжение, которое накопилось за все время.

Занятия йогой помимо выполнения упражнений включают и медитацию. Данная практика рассчитана на то, чтобы человек обратился к своему внутреннему миру. Гармония с самим собой помогает выстроить беспорядочные мысли и отбросить все ненужные, благодаря чему снимается стресс и нервное напряжение. Практика концентрационных техник способствует снятию напряжения и тревожных чувств. Если регулярно медитировать в течение 15-30 минут, отмечается снижение глюкокортикоидов, отвечающих за реакцию на стресс, и возбуждения центральной нервной системы.

Для снятия нервного напряжения и релаксации необходимо, чтобы медитации проходили в уединенной и тихой обстановке: никто и ничто не должно мешать. Медитировать можно и в группе с другими медитирующими людьми. При выполнении данной техники необходимо максимально удобно расположиться и расслабиться, можно включить успокаивающую мелодию.

Медитировать можно в позе лотоса, сидя на стуле или лежа на коврик с немного разведенными в стороны руками и ногами, кому как удобно. Дышать нужно спокойно и медленно, глубоко вдыхая и выдыхая. Для «остановки бега мыслей в голове» рекомендуется считать вдохи от 1 до 10 в течение пары минут. Благодаря ежедневным медитациям нормализуется эмоциональное состояние человека, а также «вырабатывается иммунитет»

Выполнение некоторых несложных упражнений йоги от нервного напряжения поможет любому человеку расслабиться, а также снять стресс и усталость. Одежда для занятий – свободного кроя, волосы должны быть собраны. Все асаны йоги выполняются на твердой поверхности и в медленном темпе, резкие движения недопустимы, для удобства можно использовать коврик [2;3].

Поза бабочки. Упираясь ягодицами в пол, стопы следует приблизить к себе, желательно, чтобы подошвы ног были соединены. Спина должна быть прямой. Далее локтями нужно опереться в колени, прижимая их к полу. Живот и ступни должны касаться друг друга. В таком положении нужно сделать 5 – 10 вдохов и вернуться в исходную позу.

Асана «Бабочка» (второй вариант). Принять лежачее положение (спиной к полу), стопы ног соединить и придвинуть к себе, руки должны находиться на коленях тыльной стороной вниз. Длительность пребывания в таком положении – более 5 минут. Мозг при выполнении упражнения йоги должен отключаться.

Поза ногами вверх. Рядом со стеной нужно лечь на спину, под поясницу подложить свернутое одеяло или специальный валик. Голову от пола не отрывать, а ноги поднять вверх и облокотить на стену. Образующийся угол должен быть прямым. Длительность пребывания в данной позе – около 5-10 минут. Выполнение этого упражнения йоги перед сном способствует хорошему отдыху, уменьшению головных болей и спокойствию.

Довольный ребенок. Исходное положение: лечь на спину, колени приблизить к груди, руками держаться за стопы. Не отрывая таз от пола, коленями нужно тянуться к подмышкам. Сделав около 5-10 вдохов, можно перейти к следующей позе. Данное упражнение йоги полезно для снятия нервного напряжения, оно также помогает расслабиться, снять усталость и улучшить настроение.

Наклоны вперед. Став прямо, и не сгибая колен, необходимо выполнить наклон вперед. В таком положении нужно расслабиться и сделать 5-10 медленных и глубоких вдохов, после вернуться в исходное положение.

Асана «Кобра». Из исходного положения, лежа на животе, ладони находятся на уровне плеч, нужно поднять грудь и сделать прогиб. При

этом, голова должна быть запрокинута назад, а взгляд устремлен немного вверх. Таз должен все время касаться пола. После нескольких вдохов вернуться в исходное положение.

Поза ребенка. Она оказывает успокаивающее действие на нервы, снимает стресс и накопившуюся усталость. Голова перестает болеть, а разум просветляется. Чтобы принять асану, нужно, сидя на коленях, всем верхним корпусом поддаться вперед и вниз. Руки можно вытянуть вдоль тела или перед головой. Находясь в данной позе, около 5-10 минут желательнее ни о чем не думать. Нужно расслабиться и медленно, спокойно дышать.

Поза, когда человек просто лежит на животе, очень полезна для снятия нервного напряжения, стресса и тревожного состояния. Человеку, принявшему позу ребенка, проще заглянуть в свое внутреннее «содержимое» и побыть наедине с самим собой. В этот момент не ощущается давление внешнего мира. Умственная деятельность замедляется, мысли гармонично выстраиваются, тем самым способствуя просветлению и успокоению [4].

Асана «Дерево». Освоив эту позу, начинающий йогист сможет выполнить более сложные упражнения йоги от депрессии и нервного напряжения. Удержать равновесие без мысленного присутствия на занятии невозможно. Данная асана йоги не позволит уму решать другие вопросы во время тренировки. Балансовые асаны помогут человеку ощутить свое тело и научат следить за дыханием. Стоя прямо, ступней одной ноги нужно опереться в бедро другой, а ладони соединить над головой.

Занятия йогой приводят к оптимальной работе дыхательной системы, что способствует необходимому насыщению крови кислородом и существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжая ткани кислородом. Статические упражнения йоги (асаны) - хорошо развивают гибкость суставов и чувство равновесия при небольшой затрате физической энергии.

Упражнения йоги укрепляют и оживляют деятельность таких органов, как печень, селезёнка, кишечник, лёгкие и почки. Каждое упражнение воздействует на всю систему.

Многие асаны снабжают мозг свежей кровью, держат его в бодром, активном и в то же время спокойном состоянии. Йога, таким образом, обладает уникальной способностью успокаивать нервы и мозг и возвращать душе спокойствие, свежесть и умиротворённость [5].

Таким образом, йога не только предупреждает заболевания, но и лечит. В отличие от других систем йога развивает в организме симметрию,

координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обуславливает их гармоничное функционирование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кент, Говард. Йога день за днем: [Пер. с англ.] / Говард Кент. - Л.: ЛФ ВНИ-ИТЭ, 1991. - 127 с.
2. Крапивина, Е.А. Физические упражнения йогов/ Е.А Крапивина - М.: Знание, 1991. – 190 с.
3. Евтимов, В. Йога/ В.. Евтимов - М.: Медицина, 1986. – 208 с.
4. Сытин, Г.Н. Божественные лечебные исцеляющие настройки/ Г.Н.Сытин – Петрозаводск: ИЧП «ЭТИ», 1994. – 415 с.
5. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов/ В.Г. Верещагин – Минск: Полымя, 1982. – 144 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

USE OF BREATHING EXERCISES IN FITNESS TRAINING OF STUDENTS

М.В.ГРЕБЕНЧУК, Е.Е.КОСТРЫКИНА, И.И.ЛАРЧЕНКО
M.HREBENCHUK, E.KOSTRYKINA, I. LARCHENKO

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Republic of Belarus
e-mail: natalitorso@gmail.com

В данной статье рассматривается проблема поддержания общего здоровья дыхательной системы у молодёжи и предлагаются нестандартные подходы к общему и частному оздоровлению, в частности йога и дыхательные упражнения.

Ключевые слова: дыхательная система, респираторная система, хатха-йога, фитнес-йога, дыхательные упражнения, молодёжь, студенты.

This article considers the problem of keeping the general health of the respiratory system of young people up and offers non-standard approaches to general and private fitness trainings, particularly yoga and breathing exercises.
Keywords: respiratory system, hatha yoga, fitness yoga, breathing exercises, youth, students.