

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Яроцкая Валерия Константиновна, филологический факультет, 4курс,
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Гляцевич М. П., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ*

Данная работа посвящена преимуществам и основам дыхательных практик, их влиянию на физическое и эмоциональное состояние человека.

This work is devoted to the advantages and basics of breathing practices, their impact on the physical and emotional state of a person.

Ключевые слова: дыхание; пранаяма; стрессоустойчивость; малоактивные профессии; эмоциональное самочувствие.

Keywords: breathing; pranayama; stress resistance; inactive professions; emotional well-being.

Введение. Современный мир вбирает в себя огромное количество экологических аспектов и факторов, оказывающих влияние на здоровье человека. В их числе развитие разноректорных технологий, рост количества автомобилей, стремительная постройка заводов, загрязняющих атмосферный воздух, негативно в целом влияющих на экологию и др. Разумеется, стоит отметить, появление COVID-19, вируса, поражающего легкие, который затронул абсолютно каждую область земного шара и подверг риску всех жителей планеты.

Вместе с тем приведенные факторы не могут и не должны негативно влиять на актуальность, необходимость и важность профессионального становления, развития и совершенствования человека. Каждый из нас рано или поздно делает тот или иной выбор в карьерном продвижении.

Каждая профессия имеет свои особенности. Рассмотрим особенности предстоящей автору профессиональной деятельности и возможные ее влияния на здоровье.

Моя будущая профессия – переводчик, преподаватель. Согласно рейтингу, является одной из самых малоподвижных (с низким уровнем физической активности), но эмоционально затратных.

Дисбаланс умственного и физического расхода энергии приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья и самочувствия, влияет на производительность труда. В нашем исследовании мы решили рассмотреть более подробно такой метод сохранения здоровья, который основан на дыхательных практиках – специальных дыхательных упражнениях.

В соответствии с изложенным вопросом исследования стало рассмотрение дыхательных практик в контексте здоровьесберегающих технологий для профессии переводчик, преподаватель.

Основная часть. Словосочетание «дыхательные практики» непосредственно связано с таким термином, как «пранаяма».

Пранаямой в йоге называют дыхательные техники для изменения состояния сознания. «Прана» — санскритское слово, означающее жизненную силу, «аяма» — «расширение» или «растяжение». При этом в большинстве направлений йоги задействованы дыхательные практики, которые благотворно влияют на организм. Каждая клетка человеческого тела нуждается в кислороде, чтобы нормально функционировать. Регулярная практика контролируемого дыхания помогает уменьшить воздействие стресса, улучшить общее психическое и физическое здоровье. Технически правильно выполненные специальные дыхательные упражнения способствуют оптимизации пищеварения, улучшают сон, позволяют контролировать психоэмоциональное состояние и массу тела. Изначально пранаяма — часть духовной практики, но сегодня многие используют ее исключительно для заботы о здоровье.

Практикующие дыхательные упражнения утверждают, что с их помощью можно облегчить симптомы депрессии, тревоги, стрессовых состояний. Это подтверждают и исследования. В 2015 г. 69 пациентам миланского госпиталя Fatebenefratelli e Oftalmico, страдающим от депрессии и тревожных расстройств, предложили новый метод лечения. В течение двух недель участники эксперимента несколько часов в день выполняли дыхательную гимнастику, объединенную с упражнениями из йоги. По окончании у большинства улучшилось эмоциональное состояние. Годом ранее ученые Национального университета Янг-Мин выяснили: 20 мин очень медленных дыхательных упражнений — 6 вдохов-выдохов в минуту — перед сном улучшают его качество. Такой способ помогал пациентам с бессонницей быстрее засыпать и реже просыпаться среди ночи.

Кроме того, есть исследования, подтверждающие, что осознанное дыхание понижает давление, облегчает депрессию, диабет, астму, мигрень, хронические боли и укрепляет иммунитет. Оно улучшает память и внимание.

За счет чего происходит этот эффект?

Этот вопрос до конца не изучен. Однако опубликованное в 2018 г. исследование американских ученых предлагает ответ: дыхание меняет работу мозга. В эксперименте принимали участие четыре пациентки North Shore University Hospital, страдающие эпилепсией, в мозг которых были имплантированы электроды. Во время исследования они находились в сознании, что и позволило ученым получить уникальные данные: подключившись к электродам, они зафиксировали активность различных участков мозга в моменты, когда мы дышим автоматически — и когда делаем дыхательные упражнения. Выяснилось, что, фокусируясь на вдохах и выдохах, мы активизируем связи в передней поясной извилине, премоторной и островковой долях, гиппокампе. А когда дышим бессознательно — усиливается взаимодействие лобной и височной долей с островной. Таким образом, это исследование подтверждает, что дыханием можно менять свое состояние.

Возможно также, что эффект от дыхательной гимнастики – заслуга особой группы нейронов головного мозга, регулирующих респираторный ритм. Они называются предкомплексом Бётцингера. В 2017 г. ученые из Стенфордского университета с помощью эксперимента на мышах установили, что эти нейроны также задействованы и в работе голубого пятна – части мозга, которая формирует физиологическую реакцию на напряжение и тревогу.

Кроме того, размеренное дыхание может влиять на активность блуждающего нерва – вагуса. Это важная часть парасимпатической нервной системы – отдела ЦНС, который включает в организме режим отдыха. Вагус контролирует работу многих внутренних органов: сердца, легких, желудка, даже поджелудочной железы. Когда медленные вдохи и выдохи стимулируют его – он уменьшает частоту сердечного ритма, снижает давление, расслабляет мускулатуру. Сигнал об этом передается мозгу, и нас охватывает чувство умиротворения.

Итак, все вышеперечисленные факты и исследования приводят к следующему выводу: регулярное выполнение дыхательных техник и восприятие данных практик как способ улучшения физического и эмоционального самочувствия способствует укреплению иммунитета и ментальной выносливости человека.

Разумеется, это относится и к профессиональной деятельности. Например, в МКНЦ им. А.С. Логинова три раза в неделю работники используют дыхательную гимнастику цигун с целью профилактирования синдрома эмоционального выгорания у сотрудников и признают, что это весьма эффективно.

Выводы. Регулярные занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности с выраженным использованием дыхательных практик благоприятно влияют на состояние всех основных систем организма и гармонизацию психоэмоционального состояния. В частности, улучшается иммунитет, повышается стрессоустойчивость и настроение.

Дыхательные практики – это одно из самых здоровьесберегающих, эффективных и доступных средств, способствующих улучшению самочувствия, имеющих выраженный положительный кумулятивный эффект.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь / Под ред. А. С. Петрова. – СПб: Питер, 2002. – 256 с., ил.
2. Атлас по нормальной физиологии. Пособие для студ. мед. и биол. спец. вузов / Под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: Высш. шк., 1986. – 351 с., ил.
3. Физиология человека / Е. Б. Бабский [и др.]. Под ред. Е. Б. Бабского. – М.: Издательство «Медицина, 1972. – 656 с.
4. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека: учебник для студ. образоват. учреждений / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 384 с.: ил.
5. Физиология человека / С. А. Георгиева [и др.]. – М.: Медицина, 1989. – 480 с.
6. Фомин, Н. А. Физиология человека: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982. – 320 с., ил.