

ЙОГА ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Печеринський В., студент 2 курсу ННІЕ

Керівник: *Комарова Т. В.*

Подільський державний аграрно-технічний університет

Людський організм – це цілісна система. Висока працездатність, гарне самопочуття, відсутність хвороб – можливі тільки в тому випадку, якщо в жодній клітці організму, органі або системі немає ділянок, де ушкоджений генетичний код, порушені іннервація або забезпечення киснем, гормонами й т. п., а самі клітини в цілому мають високі резервні можливості на випадок «непередбачених обставин». Але в організмі виникають постійно відхилення. Це пов'язано, насамперед, з реакцією організму на стресові ситуації повсякденного життя, навчання й роботи. Організм у відповідь на стресову ситуацію відповідно реагує, що веде до викиду в кров гормонів стресу, які повинні стимулювати організм для активної дії (боротьбу за виживання або рятування, втечу). Якщо не відбувається ніякої рухової активності і не відреагувати на стресовий фактор, то організмі людини гормони стресу руйнують мембрани тих органів, які були ослаблені внаслідок генетичних особливостей, поганої екології, травм або способу життя. І в результаті, як правило, виникають захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, вегетативні нервові розлади або захворювання опорно-рухового апарата. Щоб попередити це - організму потрібне фізичне навантаження.

Наприклад йога. Практика вправ йоги в статичному й динамічному режимах благотворно впливає на організм людини, активізуючи абсолютно всі функціональні системи. Більшість йогівських вправ (асан) задіюють для свого виконання значну частину м'язів, для цього потрібно прийняти спеціальне положення. Чим більш складні йогівські асани, тим точніше вони впливають на локальні групи м'язів. Також йогівські асани впливають на внутрішні органи й у такий спосіб здійснюють їхню стимуляцію за рахунок специфічних деформацій форми тіла. У процесі адаптації відбуваються зміни у всіх органах і системах: оптимально тренується опорно-руховий апарат, зміцнюються серце й судини, удосконалюється вегетативна нервова регуляція, гормональна й нервова системи починають працювати більш гармонійно й злагоджено. У результаті у практикуючих навіть на початковій стадії йоги, з'являється нова якість психосоматичного балансу, коли починають зникати хвороби, що були наслідком негативного психоемоційного стану й зашлакованості організму. Паралельно цьому вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їхньої еластичності й витривалості, поліпшення гнучкості хребта. А це – основа гарного самопочуття, високої працездатності й, а також, оптимістичного настрою які й створюють відчуття здоров'я.

Більшість сучасних людей ведуть сидячий спосіб життя. Внаслідок цього, нервові волокна стають млявими й поступово атрофуються. Йога тонізує нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Розтягуючи й тонізуючи м'язи й суглоби, хребет і всю кісткову систему, асани впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вправи з йоги звільняють величезні запаси енергії. В результаті людина, яка займається йогою відчувається значно бадьорішою й відчуває додатковий прилив енергії.

Література

1. Биджа Б. Йога душевного рівноважия: избавление от тревоги, страха и беспокойства / Б. Биджа. – , 2005.
2. Синха П. Йоговское лечение распространенных болезней / П. Синха. – К. : Здоровья, 1990.