

Долгова А.А.
Научный руководитель – ст. преподаватель Е.В. Постнов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: mulanafnna@mail.ru

Йога как средство восстановления эмоциональных ресурсов студента

В современном мире существует много способов для снятия психоэмоционального напряжения. Среди многочисленных направлений сегодня набирает популярность йога. Современный человек (студент) живёт в постоянном, фактически, круглосуточном стрессе. Ежедневно в организме выделяются гормоны стресса – те самые, которые вызывают реакцию тела на борьбу, сопротивление или бегство. Сердцебиение и дыхание учащаются, мышцы напрягаются и готовы к действию. В йоге существуют самые разные практики, стили и направления. Мир движется вперёд, и существует множество видов тренировок, и каждая из них имеет свои базы и основы.

Целями данного исследования является рассказать студентам, как они могут снять свой стресс, как быть всегда бодрыми и активными и как сконцентрироваться на учёбе.

Задачи:

1. Дать понятие термину «йога»,
2. Физиологическое воздействие йоги на тело и ум,
3. Упражнения йоги для снятия стресса.
4. Плюсы и минусы йоги,
5. Постоянные противопоказания к занятиям йогой.

Йога — это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции. Йога — это связь души и тела (1).

Йога оказывает благотворное воздействие на все системы организма человека: на физическом, энергетическом, психическом и духовном уровнях, улучшая его здоровье. Необходимо особо отметить, что йога, за исключением того, что она ставит цель на оздоровление физической оболочки и расслабление психики, имеет и другое, более глобальное назначение. Этим назначением является прикосновение к Божественной сущности, или достижение самадхи. В результате познания Божественного, человек расширяет собственное сознание, и становится способным чувствовать внутренний и внешний мир совершенно иначе, нежели чем обычные люди (1).

Польза от йоги выходит за пределы физического тела. Благодаря современным технологиям мы можем видеть, как регулярная практика влияет на мозг, увеличивая плотность серого вещества. Наш мозг, в основном, состоит из двух типов тканей: 60% белого и 40% серого вещества. Оба играют важную роль в осуществлении когнитивной деятельности, однако, у каждого типа ткани различные функции. Серое вещество состоит из клеток мозга, или нейронов. Оно отвечает за способности к обучению, память, зрение, слух, обоняние и осязание. Влияет на мышечный контроль и самосознание. Белое вещество – это соединения, задача которых – объединять части мозга, позволяя разным областям отправлять и принимать сигналы. Исследования на основе структурного сканирования мозга показали, что общий интеллект и качество умственной деятельности человека связан с объемом серого вещества. Йога, в которой постоянно применяется практика контроля тела, дыхания и концентрация, приводит к увеличению плотности серого вещества и активации его в гиппокампе и префронтальной коре. Йога для расслабления и снятия стресса работает благодаря тому, что во время занятия деятельность определенных частей мозга замедляется, чтобы отдохнуть (2).

Какие позы в йоге помогают снять стресс? Прежде всего, те, которые успокаивают кору надпочечников и благотворно влияют на нервную систему. Среди них наклоны вперёд в разных вариациях, лёгкие скрутки, балансы и асаны на расслабление. Упражнения (3)

❖ Уттанасана (поза вытяжения) – наклон вперёд. Йога для начинающих при стрессе редко обходится без этой асаны, которую можно выполнять в разных вариантах. Начните с глубокого

дыхания. Затем медленно, продолжая дышать, уходите в наклон. Когда голова опустится ниже уровня сердца, сердцебиение замедлится, и ум начнёт успокаиваться. Руки свободно свисают вдоль тела или можно выполнить локтевой захват. Уттанасана – одна из лучших поз, которая способна быстро вывести из острой реакции на стресс. Оставайтесь в асане до 10 глубоких вдохов.

❖ Баласана (поза ребёнка) – одна из лучших асан, приносящая расслабление и покой. Большой плюс Баласаны в том, что для неё не требуется специальных отстроек, и она доступна тем, кто делает первые шаги в йоге. Сядьте на пятки и наклонитесь вперёд, опустив корпус на бёдра. Руки уведите назад, если хотите добиться полного расслабления мышц спины. При вытяжении рук вперёд спина также будет находиться в положении вытяжения. Голова в Баласане опускается на коврик, но при головной боли можно под голову положить свёрнутое одеяло или блок, чтобы не опускать её слишком низко.

❖ Шавасана или поза трупа - это поза выполняется после перевернутых асан, а также всегда в конце программы йоги. Простая форма выглядит так: ложитесь на спину, руки лежат немного по сторонам от тела, ноги расставлены примерно на 15-20 см (или 30, если вам так удобнее). Ладони смотрят вверх. Дышите глубоко, но без напряжения; сосредоточьтесь на своем дыхании. Через некоторое время представьте, что ваше тело становится мягким, и «расползается» по полу, словно тает. Не думайте ни о чем постороннем; если мысли так и лезут в голову, то просто сконцентрируйтесь на дыхании. Выполняйте шавасану минимум 5 минут, но можно и дольше — вплоть до 40 минут, если есть время. 40 минут полноценной шавасаны могут заменить полноценный сон (но только при условии полного овладения этой асаной) (3).

Плюсы йоги:

- + Сделать мышцы гибкими, а осанку красивой.
- + Избавиться от лишних килограммов.
- + Успокаивать нервную систему.
- + Укрепляются суставы.
- + Укрепляются кости.
- + Устраняются проблемы с пищеварением.
- + Улучшается кровообращение.
- + Укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Минусы йоги:

- Если с безразличием отнестись к выполнению упражнений, практика приводит к растяжению связок: вот почему занятия с профессиональным тренером необходимы новичкам.
- Как и любая активная деятельность, йога нуждается в правильной технике, иначе это будет причиной различных болезней.

Вывод: к плохим последствиям могут привести не сама йога, а плохой инструктор и неправильное использование ее методов.

Постоянные противопоказания к занятиям йогой:

- Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия от 2 стадии и выше)
- Повышенное внутричерепное давление (внутричерепная гипертензия)
- Тяжелые поражения сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь, ревматизм в активной фазе, пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия; аневризм аорты и некомпенсированные пороки сердца);
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Злокачественные новообразования (то есть при раке или саркоме);
- Тяжелые заболевания крови (4).

Литература

1. Нина Мел. Энергетика йоги. Практический курс; 2014 г.
2. Джудит Анодея. В потоке. Как усилить течение жизненной силы: авторский метод работы с чакрами; 2018 г.
3. Артем Фролов. Йоготерапия. Практическое руководство. Жанры: Медицина, Самосовершенствование, Здоровье. Серия: Самадхи, 2014 г.
4. Пфулгенда Синха. Йоговское лечение распространенных болезней; 2010 г.