

## ЙОГА ЯК ЗАСІБ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ВИГЛЯДУ ТІЛА ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Зовнішній вигляд людини свідчить не лише про її фізичні дані, а і про внутрішній стан організму як з фізіологічної, так і з психологічної точки зору. Адже відомо, що будь-яка хвороба, недуг або травма завжди позначається на зовнішньому вигляді людини. Свого часу про це говорив і римський поет-сатирик Ювенал - " У здоровому тілі - здоровий дух".

У сучасному світі є безліч різноманітних способів та методів за допомогою яких можна змінити свій зовнішній вигляд, наприклад, пластичні операції, ліпосакції, апаратна та лазерна косметологія, ін'єкції тощо, проте зазвичай такі процедури коштують дуже дорого і доступні далеко не кожному. Але існує один із дуже ефективних та досить корисних засобів коригування форми тіла, і це йога. У перекладі з санскриту йога означає «єднання», «з'єднання». Ця давня практика націлена на вдосконалення усвідомлення людини, в результаті чого йому відкриваються найпотаємніші таємниці світу. Людині важливо усвідомити своє «вплетіння». Нижчі складові - тілесні - тільки інструмент, який дозволяє, при правильному оволодінні ними, налаштувати ритм і узгодженість вищих начал - духовних. «Міцне» тіло - матеріальна основа нашого єства - і «тонке» єство, яке неможна виміряти ніякими фізичними приладами, розум і інтуїція - все повинно розвиватися гармонійно. Це відкриває перспективи не тільки оздоровлення, а й безмежного вдосконалення, яке і сприймається як одужання людини [1].

Для деяких йога є ідеальним засобом оздоровити організм, зробити тіло більш досконалим і досягти гармонії з собою і навколишнім світом. Щоб дана система принесла користь, вона повинна стати способом життя, а не черговою фітнес-програмою. Йога - це не просто комплекс вправ, вона є глибокою філософією, що включає в себе техніку релаксації і перебудову свідомості. Регулярні вправи, спрямовані на зняття напруги, якої і так вистачає в нашому житті, здатні зменшити кров'яний тиск, запобігають хворобам серця, допомагають організму боротися з депресією і покращують наш сон. Йога допомагає вам розслабитися, уповільнити дихання і концентрувати увагу на сьогоднішньому, переносячи баланс з симпатичної нервової системи на парасимпатичну. Остання допомагає заспокоїтися, відновити сили, вона знижує частоту дихання і серцевого ритму, знижує тиск, підвищує кровообіг в травної та репродуктивної системах і дає розслаблюючий ефект. У швидко мінливому світі мати можливість зосередитися на своєму диханні і на становищі свого тіла означає очистити свій розум і підготувати себе до зустрічі з зовнішнім тиском, озброївшись новою енергією і увагою.

Говорячи про користь йоги, в першу чергу говорять про покращення та підвищення гнучкості. Поза, які виконує під час занять практикуючий йогу, спрямовані на збільшення гнучкості і одночасне зміцнення слабких м'язів. Ці дві якості в сукупності збільшують діапазон руху суглобів і покращують загальний тонус м'язів тіла. Інша користь йоги полягає в тому, що вона може зменшити хронічну біль, а також сприяти загоєнню переломів і розтягувань. До того ж, йога може запобігти повторній травмі суглоба. Користь йоги також в тому, що вона допомагає зберігати рухливість при реабілітації після важких травм. М'яке поєднання вправ на розтягнення і зміцнення

м'язів допомагає поліпшити циркуляцію крові, забезпечуючи пошкоджені тканини або ділянки організму, які страждають від болю, поживними речовинами. Збільшення припливу крові до ушкоджених ділянок завжди сприяє загоєнню і полегшує біль. А коли людина стає більш сильною і гнучкою, у неї поліпшується координація, і вона автоматично менше травмується.

Йога допомагає знизити рівень кортизолу, адже його надлишок може спричинити депресію, безсоння, підвищення кров'яного тиску. Так в Канаді 45-річна жінка змогла побороти безсоння, яке було спричинене післяопераційними переживаннями та сімейними сварками, саме за допомогою асан. Вона розробила спеціальну програму йоги для медсестер, яка була успішно введена в деяких місцевих лікарнях. Головне, що потрібно розуміти про йогу, - вона вчить розслаблятися. А коли ви спокійні, тіло зцілюється [2].

Користь від занять йогою полягає в її здатності покращувати кровообіг, який у свою чергу значно покращує зовнішній вигляд. У тканини надходить більше кисню, що прекрасно позначається на стані волосся і шкіри, яка набуває тонус, стає більш пружною і підтягнутою. Регулярне виконання вправ дозволяє зберегти молодість, запобігти появі ранніх зморшок і виникнення набряків.

Вплив йоги на представниць прекрасної статі має дуже позитивні сторони. Жінки від природи більш пластичні, ніж представники сильної статі. А значить, і займатися практикою йоги дамам в рази легше, ніж чоловікам. При цьому організму жінки потрібно більше енергії, так як на неї дуже істотно і постійно впливають циклічні зміни. Таким чином виходить, що йога - це як та сама практика, яка допомагає жінкам максимально швидко відновлювати сили і наповнюватися енергією, не вимагаючи від них при цьому великих фізичних витрат. Повнота, особливо та, що з'являється з віком - предмет особливих дівочих мук і жіночих хвилювань. Деякі асани (наприклад, «метелик», «плуг», «поза богині») особливо ефективно допомагають жінкам контролювати свою вагу. Нарешті, ще один бич багатьох жінок - нестабільне емоційний стан, часті істерики або депресія. В усуненні цих проблем користь йоги просто неоціненна! Оскільки виконання асан - це медитативна практика, йога як ніяка інша дисципліна сприяє зміцненню нервової системи, підвищує якість сну, відновлює повноцінний кровообіг і повноту дихання, а в кінцевому підсумку - підвищує самооцінку і зміцнює впевненість у собі.

Регулярні заняття йогою підсилюють пропріоцепцію - здатність відчуття своєї пози в просторі, а також покращують баланс. Люди з поганою поставою і проблемами рухових функцій зазвичай мають слабку пропріоцепцію через проблеми з колінами або болей у спині. Хороший баланс і гарна постава не дозволить вам впасти. Для літніх людей це особливо важливо, тому що вони отримують більше незалежності, можуть самі себе обслуговувати, менше звертаються до лікарів. Для всіх інших такі пози, як пози «дерева», допомагають відчувати більше стабільності в ногах.

Хребетні диски - амортизатори удару між хребтом і нервами, які стискаються - повинні бути рухливі. Саме таким чином вони отримують необхідне харчування. Якщо ви будете займатися йогою, включаючи в тренування збалансовані пози, згинаючи і вигинаючи спину, роблячи скрутки, це дасть вашим дискам гнучкість.

Отже, можна зробити висновок про те, що йога це не просто вправи, а це цілий комплекс засобів, за допомогою яких можна без додаткових витрат зробити «апгрейд» власного організму, а саме покращити гнучкість тіла, витримку та силу м'язів, покращити якість хребцевих дисків, суглобів та хрящиків, а з цим також покращити або виправити постанову. Покращення кровообігу позначається на стані волосся, здоров'ї

шкіри тощо. Втрата надлишкової ваги допомагає звільнитися від нервових зривів, депресії, які також можуть викликати безсоння. Немає такої людини, якій йога не принесла б користь, тому можна з упевненістю сказати, що вона підходить всім. Виняток становлять деякі захворювання, при яких користь йоги береться під сумнів і її практика навіть може нашкодити: інфекції мозку і хребта, злоякісні пухлини, психічні хвороби, гострі захворювання внутрішніх органів. В інших випадках систематичні заняття йогою нормалізують всі фізіологічні процеси в тілі, і організм починає функціонувати злагоджено - так він працює, напевно, лише в дитинстві, коли молодому організму цілком допомагає сама природа.

### Література

1. Лой-Со Йога з нуля. Основні асани [Електронний ресурс] / Електрон, текст, дані. - Режим доступу : <http://lovegeac1.ec/geac1book.pp56334&p=1>- Дата останнього доступу : 09.04.2018 - Йога з нуля. Основні асани.
2. Йога врятувала моє життя: троє людей поділилися їхніми історіями [Електронний ресурс] / Електрон. текст. дані. - Режим доступу : <http://www.theguardian.com/2016/jun/22> - Дата останнього доступу : **10.04.2018.** - Йога врятувала моє життя: троє людей поділилися їхніми історіями.