

Оздоровительные возможности психофизических упражнений хатха йоги

А. Ожигов (aozhigov@mail.ru)

Кировоградская общественная организация «Простір освіти»

Ганс Селье сказал когда-то: «Жить следует не менее интенсивно, но более разумно». Сегодня быт культурного человека, независимо от расы, нации и возраста непременно должен включать в себя личные усилия по сохранению здоровья. В больших городах одним из наиболее выгодных и эффективных способов для этого является хатха йога. Наше собственное тело – абсолютно уникально и требует ежедневного внимания и профилактики.

Сохранение хорошего уровня здоровья, несмотря на возраст, требует систематического вложения сил и времени. Хатха йога даёт нам определённые выгоды по сравнению с другими системами:

- отпадает необходимость в спортивных снарядах и тренажерах, то, с чем идет работа, это собственное тело, которое есть у каждого;
- нет затрат времени на транспорт, заниматься можно дома;
- необходим минимум площади - два квадратных метра;
- происходит восстановление не только тела, но и психоэмоциональной сферы;
- метод выверен тысячелетиями и, в отличие от множества новомодных, безопасен.

Существует взаимосвязь между организмом и психикой человека. В середине XX века В. Райх, У.Джеймс, А.Лоуэн, Д. Эберт и другие ученые выявили, что психика человека проецируется на его физическое тело в виде конституционных особенностей, мышечных зажимов и суставно-мышечных контрактур (ограничение подвижности в суставах и уменьшение активизации механизма сокращения мышечных волокон), отражаясь на его физическом развитии. Верно также и обратное: воздействуя на физическое тело определенным образом, можно изменить психологическое и физиологическое состояние человека. Хатха йога – это работа с сознанием посредством тела.

Более подробно остановимся на физиологических механизмах влияния элементов хатха йоги. В работах Д.Эберта, В.Райха, А.Сафронова, Р.Минвалеева и других ученых выявлено позитивное влияние элементов хатха йоги на основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и на систему опорно-двигательного аппарата.

Исследования физиологических аспектов хатха йоги Д.Эбертом (1986) показали, что одним из механизмов влияния на деятельность физиологических систем организма является изменение гидростатического давления в различных его полостях при выполнении упражнений хатха йоги.

Кроме гуморального механизма в работах Г.Захарьина и Г.Геда (1883) также был выделен и рефлекторный механизм, суть которого заключается в компенсаторном усилении кровообращения после растяжения или сжатия зон физического тела, а также кожно-висцеральных и моторно-висцеральных рефлексах, позволяющих напрямую влиять на функции различных органов. Их существование основано на том, что чувствительные нервы внутренних органов, участков кожи (зоны Захарьина-Геда) и мышц пересекаются на уровне сегментов спинного мозга. Как следствие, напряжение определенных мышц и

стимуляция определенных участков кожи воздействует на внутренние органы (А.Сафронов, 2005).

Кроме этого, можно выделить также: стрессовый (Л.Гаркави), психосоматический (В.Райх, У.Джеймс, А.Лоуэн), гормональный (Р.Минвалеев) и энергетический (Д.Эберт, А.Сафронов) механизмы влияния элементов хатха йоги на организм человека.

Также необходимо подчеркнуть механизм механического влияния элементов хатха йоги на организм человека за счет специфических деформаций формы тела, благодаря чему оказывается механическое воздействие не только на мышечную систему, но и на внутренние органы, а также на различные участки вегетативной нервной системы, которая принимает участие в регуляции деятельности всех внутренних органов и желез, а также обмена веществ.

На основе выше приведенных исследований становятся очевидными результаты занятий хатха йогой. Благодаря занятиям достигается общая рекреация организма. Регулируется вес, нормализуется психоэмоциональное состояние, сон, повышается работоспособность, активизируются иммунные функции организма, улучшается иннервация и кровоснабжение внутренних органов, развивается физиологическая адаптационная реакция организма, гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата, происходит тренировка внутренней мускулатуры и коррекция позвоночника.

Хатха йога складывается из трех основных составляющих: особых физических упражнений - «асан», дыхательных упражнений - «пранаям», работы с сознанием в виде концентрации - «медитативные техники». С точки зрения современной медицины хатха йогу можно назвать «психофизической гимнастикой».

Освоение техник хатха йоги начинается с освоения пранаям. Механизм воздействия пранаям на организм основан на следующих принципах:

1. Изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме (А.Сафронова, Л.Гаркави, С.Павленко);

2. Задействование в процессе дыхания различных групп мышц (В.Райх, А.Лоуэн, У.Джеймс);

3. Рефлекторное воздействие на мозг посредством активизации обонятельных и других рецепторов (П.Анохин, П.Симонов, Н.Макарчук, А.Калуев);

4. Гидравлический массаж мозга и внутренних органов (Д.Эберт, Р.Минвалеев);

5. Рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему (А.Сафронов, А.Вейн).

Основным дыхательным упражнением является полное дыхание йогов (ПДЙ). Основываясь на результатах проведенных физиологических исследований (Д.Эберт) ПДЙ не имеет противопоказаний и может быть использовано на занятиях как в оздоровительных группах, так и со здоровыми людьми.

Асаны - единственный в своем роде вид физической активности, целенаправленно воздействующий на внутренние органы путем придания телу необычных положений (форм). Любая поза йоги действует на организм в целом и локально - на отдельные звенья, кроме того, весь его объем подвергается специфической гравитационной «обработке» массой крови. Асаны обеспечивают попеременное ритмичное сжатие, растяжение и скручивание тела. Уддиана и Мула бандхи способствуют удалению застойной крови из зон плохой микроциркуляции, облегчая венозный отток и «освежая» кровообращение в соответствующих участках тканей и органов. По интенсивности физическая нагрузка условно подразделяется на четыре категории, хорошо известные в лечебной физкультуре: слабая, умеренная, сильная, очень сильная. Физиологический эффект первой проходит бесследно и быстро, умеренная - стимулирует жизнедеятельность, сильная - угнетает, очень сильная -

разрушает. Традиционная хатха йога реализуется только в области нагрузок умеренных и слабых.

Асаны основаны на законе Арендта-Шульца: «Слабые раздражения поднимают жизненные силы, большие раздражения тормозят их, а самые сильные - разрушают». Во-вторых, воздействие асан базируется на принципе циркуляции, открытом Августом Виром: «Любое положение тела имеет целью вызвать приток крови к желаемому органу или части тела». В-третьих, речь идет о принципе доктора Ганемана, согласно которому (в связи с первыми двумя законами) «клин вышибают клином» - посредством оживляющих дозировок раздражения» [1]

Основным механизмом воздействия асан на внутренние органы является их стимуляция за счет специфичных деформаций опорно-двигательного аппарата. Однако существуют и другие механизмы, описанные выше. Рассматривая гуморальный механизм, необходимо отметить, что все асаны связаны с определенным изменением внутриполостных давлений. Поэтому скорость входа в асаны и выхода из них должна быть такой, чтобы внутриполостные давления (это совокупность давлений различных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, эндокринной, пищеварительной и т.д.) успевали стабилизироваться, т.е. входить и выходить из асаны надо достаточно медленно, а пребывать в ней достаточно долго (А.Сафронов).

Ф.Капра исследовал множество культур и традиций, пытаясь определить фундаментальные параметры здоровья, и пришел к выводу, что их всего два: гибкость позвоночника и умение глубоко расслабляться, оба этих качества обеспечивает йога. [15]

Список литературы

1. Б.Сахаров «Йога из первоисточников».
2. Вундт В. Очерки психологии / В. Вундт. - М.: Московское книгоиздательство, 1912. - 299 с.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. - Ростов-на-Дону, изд-во РГУ, 1979. - 119 с.
4. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта / У.Джеймс. - Репринт. изд. - М.: Наука, 1993. - 431 с.
5. Дубогай О.Д., Завацький В.И., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д.Дубогай., В.И.Завацький, Ю.О.Короп. - Луцьк: «Настир'я», 1995. - 3-15с.
6. D.Ebert. Physiologische Aspekte des Yoga / перевод с немецкого Минвалеева, 1999.
7. Лоуэн А. Физические основы динамики характера. - М., 1998.
8. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев:Здоров'я, 1989. - 245с.
9. Макаrchук Н.Е., Калуев А.В. Обоняние и поведение / Н.Е.Макарчук, А.В.Калуев. - Киев: КСФ, 2000. - 134 с.
10. Райх В. Функция оргазма / В.Райх. - Спб. ; М.: Университет. кн. , 1997. - 302 с.
11. Райх В. Психология масс и фашизм / В.Райх. - Спб. ; М.: Университет. кн. , 1997. - 379 с.
12. Сафронов А.Г. Религиозные психопрактики в истории культуры / А.Г. Сафронов; Монограф. - Х. ХГАК, 2004. - 304 с.
13. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика / А.Г. Сафронов; монография. - Х.С.А.М., 2005. - 250 с., ил.
14. Соньки В.Д. Энергетика оздоровительных упражнений // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №2. - 32-39с.
15. Ф. Капра, Дао физики, Санкт – Петербург, 1994 г