



УДК 796.4

РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ ЙОГИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**Зайнулин Тимур Батырович**

студент 1 курса

Авдеева анна Владимировна

доцент

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Статья посвящена теоретическим основам йоги, а также её влиянию на организм человека. Приведены теоретические сведения о парной йоге. Даны рекомендации по улучшению качества занятий парной йогой.

Ключевые слова: йога, организм, здоровье, растяжка, акро-йога, парная йога

Пришедшее к нам из древности удивительное учение йоги неимоверным образом стало популярным и даже модным течением в настоящем времени. В нашем мире всё больше людей обращаются к практикам йоги, осваивая сложные положения тела и уделяя немало внимания физическому и ментальному развитию. Стремясь достичь благополучия и внутренней гармонии, люди учатся правильно дышать, жгут благовония, произносят мантры и занимаются медитацией. В современном мире, наполненном вездесущим стрессом и напряжением, занятия йогой позволяют оставаться в равновесии с самим собой, что улучшает качество нашей жизни [4].

В современном мире существует большое количество различных практик по йоге, и дать им полноценную классификацию – достаточно непростая задача. Однако в 1940 году индийский йогин и философ Тирумалай Кришнамачарья предложил собственную классификацию всех существующих практик йоги по принципу их направленности влияния на человеческий организм. Кришнамачарья выделил всего три типа йоги: силовая йога, йога-терапия и духовная йога.

Силовая йога направлена на улучшение нынешних характеристик человека. Она базируется на комплексе упражнений, подразумевающих динамические и статические нагрузки на тело, а также не делает основной упор на медитативные и дыхательные практики. Силовая йога способствует снижению веса и уменьшению количества жира на животе, улучшает работу опорно-двигательного аппарата, а также работу кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной и половой систем организма. Силовой йогой можно заниматься и в домашних условиях, подбирая ряд упражнений под себя и создавая различные их вариации и комбинации [9].



Йога-терапия - особый вид йоги, активно использующийся в медицине для улучшения состояния людей с различными недугами. Данный вид йоги позволяет не только улучшать физические показатели человеческого организма, но и воздействовать на физиологическую и ментальную составляющие. Йога-терапия является официальным методом лечения и прописывается врачами наравне с другими используемыми в современной медицине методиками. Так, например, йога-терапию используют для улучшения работы эндокринной или пищеварительной систем, восстановления опорно-двигательного аппарата после тяжёлых травм или при сколиозе и других формах искривления позвоночного столба. Стоит отметить, что йога-терапия - такая же методика лечения, как и различные фармацевтические препараты, поэтому заниматься йога-терапией необходимо под строгим руководством специалиста [6].

Духовная йога делает большой упор на различные медитативные и дыхательные практики [5]. Суть данного вида йоги заключается в очищении разума, восстановлении работы нервной системы и обретении внутренней гармонии и баланса. Ярчайшим примером данного типа йоги является йога-Нидра - особая практика, представляющая собой медитацию на основе осознанного сна. Она позволяет очистить разум от тревожных мыслей, создать у себя в голове определённые психологические установки и добиться глубокой релаксации. Данный тип йоги также эффективен в качестве дополнительной терапии при лечении различных нервных расстройств.

На данный момент существует достаточно много различных течений и стилей йоги. Одним из таких является направление акро-йоги (парной йоги). Парная йога - это направление в индуизме и буддизме, основанное на взаимодействии двух партнёров. Зачастую в данной практике один из партнёров страхует другого, пока тот выполняет акробатические и гимнастические упражнения. Занятия акро-йогой позволяют не только лучше понимать партнёра, но и укреплять их доверие друг к другу.

В парной йоге выделяют следующие аспекты:

- Отсутствие чувства конкурентности. В парной йоге партнёры должны дополнять друг друга и достичь физического и духовного единения.
- Принцип “невредительства”. Упражнения, которые выполняются партнёрами, не должны вызывать чувство дискомфорта у практикующих
- Состояние расслабленности. В парной йоге один из партнёров условный “лидер”, ответственный за распределение нагрузки между практикующими и правильность выполнения упражнений [2].

Занятие парной йогой длится от полутора до двух часов. Прежде, чем переходить к выполнению упражнений, необходимо совершить разминку суставов шеи, ног и плечевого отдела, кистей и стоп.



Далее можно приступать к непосредственной тренировке. Стоит отметить, что не следует начинать тренировку с выполнения сложных упражнений. Сперва нужно выполнить простые асаны на растяжку и прочувствовать партнёра. Примером такого упражнения является поза “Полулотос”. Данное упражнение направлено на улучшение кровоснабжения межпозвоночных дисков, улучшение осанки, благоприятное воздействие на крестцовый отдел позвоночника, укрепление мышц бёдер и спины.

После выполнения простых асан можно переходить к основному комплексу упражнений, который был выбран партнёрами. Например, позу “Посох и дерево”, улучшающую мышечный корсет спины, кровоток организма, а также мышцы рук и спины.

Парная йога, как и многие другие стили, требует постепенных нагрузок и непрерывности занятий от практикующих для достижения необходимого укрепляющего эффекта. Такая практика одинаково подойдёт влюблённым, парам, прожившим вместе долгое время, родителям и их детям или друзьям. Акро-йога даст не только крепкое здоровье, но и укрепит взаимоотношения между партнёрами.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: 1979.
2. Борисова И. Йога для двоих. // Физкультура и спорт, №5, 1999.
3. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7, 1999.
4. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск, 1982.
5. Гуцко Ю. Техника медитации. // Физкультура и спорт, №9, 1999.
6. Евтимов В. Йога. – М.: Медицина, 1986.
7. Кент Г. Йога день за днем. – Л.: ЛФ ВНИИТЭ, 1991.
8. Ковриго Н. Эмоции и здоровье. // Физкультура и спорт, №4, 1999.
9. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. – М.: Знание, 1991.