

ЙОГА – ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА ІНДІЇ

Терехов А.О, студент IV курсу

Непша О.В., асистент

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана

Хмельницького

м. Мелітополь, Україна

Йога – релігійно-філософська система, сповідування і дотримання канонів якої повинно привести до злиття душі людини з абсолютною душею – Богом [1,4,5,6]. У цьому мета життя йогів. А на шляху до її досягнення необхідно подолання «восьмеричного шляху» вдосконалення:

- 1) міжособистісні взаємини (яма);
- 2) внутрішньо-особистісна самодисципліна (ніяма);
- 3) пози, статичні вправи (асана);
- 4) система дихальних вправ (пранаяма);
- 5) подолання чуттєвого сприйняття (пратьяхара);
- 6) концентрація думки (дхарана);
- 7) медитація – процес вникання в суть об'єкту зосередження (дхяна);
- 8) самореалізація – стан повного вникання в суть даного об'єкту (самадхі) [6, с.7].

«Восьмеричний шлях» йоги ділиться на нижчий ступінь – хатха-йога, у яку входять чотири ступені: яма, ніяма, асани і пранаяма (фізичне очищення), і вищу – раджа-йога (необмежена влада над своїми думками і вчинками), яка ставить перед собою мету оволодіти психічними процесами. Раджа-йога включає інші чотири щаблі, з допомогою яких здійснюється звільнення душі і з'єднання її з абсолютним духом.

Необхідно додати, що хатха-йога – це система рухової активності, яка несе в собі ще й профілактичну функцію. Досвід йоги (застосований іноді навіть без урахування менталітету того хто займається) свідчить про те, що вона корисна при психофізичному розвитку і вдосконаленню, а при виборчих впливах може відігравати роль ефективного засобу оздоровлення людей, що

мають відхилення у стані здоров'я і навіть деякі захворювання.

Розглянемо елементи хатха-йоги, які, за даними спеціальних досліджень, прийнятні для оздоровлення [1,4,6].

Одним з найважливіших елементів хатха-йоги, який обов'язково повинен бути включений в систему оздоровлення, є формування «мистецтва трьох умінь»:

1 – шавасана - м'язового розслаблення;

2 – раціонального дихання;

3 – концентрації уваги [2, с.7].

Основними методами, що формують такі вміння, є:

– протилежність способів впливу на організм;

– поєднання у вправі фізичного напруження і розслаблення;

– поєднання активно-пасивних м'язових дій (рухів і статичної напруги)

з дихальними;

– побудова занять йогою за принципом «напруга-розслаблення»;

– різноманіття відповідних статичних поз;

– повне дихання (глибоке дихання за схемою «вдих-видих» – «видих-вдих» – «видих-пауза-вдих»), що виконується з конкретним кількісним дозуванням в цілому і по частинах.

Але все це здійснюється при дотриманні фундаментальних принципів йоги – принципу абсолютної зосередження на цілі всіх своїх дій і беззастережному дотриманні рекомендованого способу їх реалізації.

Містичний ореол йоги, неприйняття її релігійності і філософській суті відштовхує від неї багатьох адептів матеріалізму, викликає різку критику і часто повне заперечення.

Необхідно зазначити, що одне із завдань йоги (і може бути одна з її істотних сторін) полягає у поєднанні в людині фізичного і психічного почав і потенцій, всі методи спрямовані саме на це. А значить, безумовно, заслуговує уваги вивчення досвіду використання йоги в цілях оздоровлення. Але в численних посібниках неодноразово підкреслюється, що займатися йогою

можуть тільки здорові люди, що не можна чинити насильства над організмом, що звичайний (йогівський) режим занять категорично заборонено при підвищеному кров'яному тиску, при захворюваннях внутрішніх органів і т. ін. [2].

При запозиченні східних національних систем оздоровлення важливо їх адаптувати до історично сформованої вітчизняної системи фізичного виховання [1,3].

Якщо звернутися до практики, то виявляється, що багато елементів йоги окремо давно знайшли застосування в сучасному спортивному тренуванні і лікувальній фізичній культурі:

– сучасне аутогенне тренування базується на методах концентрації уваги і розслаблення;

– для розвитку сили м'язів застосовуються стато-ізометричні вправи, що використовуються йогою;

– для створення стимулюючих гіпоксичних режимів діяльності застосовуються спеціальні рухові завдання з дозованою затримкою дихання, які є невід'ємною складовою йоги [6].

У системі фізичного тренування йогів органічно поєднані психічні і фізичні процеси, притаманні людині як цілісній субстанції. Це той випадок, коли аналітичний вплив на різні системи призводить до синтезуванні різних ефектів, що зливаються в узагальнений результат, відповідний націленості всієї складної системи [1, с.47-49;6].

Література

1. Агеев В. У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической реакции/В. У. Агеев, Т. В. Састамойнен//Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–49.

2. Айенгар Б.К.С. Погляд на його: Пер. з англ. – К.: Здоров'я, 1992. – 312 с.

3. Непша О.В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах /О.В. Непша, Г.П. Суханова//

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.307-309.

4. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. –528 с

5. Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту: навчальний посібник/В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похолєнчук. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с.

6. Усатова І.А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб./І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с.

7. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навчальний посібник/М. М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.